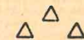
TAJEMSTVÍ INDICKÉ JOGY

Praktický běh
vyvinování okkultních schopností
a sil v člověku.

Dle různých pramenů a lóžových rukopisů napsal

HERMES S∴I∴17.



STUPEŇ UČENÍKA.

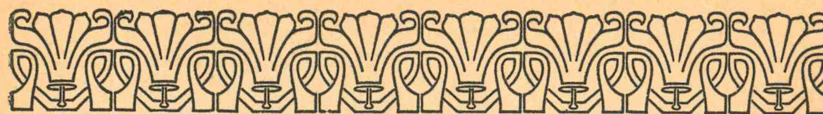


1908.
Nákladem časopisu ISIS a PARACELSIA v Žižkově.

103 E 79



Tiskli ZMATLÍK a PALIČKA v Praze, Schnellova ulice, 170.



Slovo úvodní.

Nemálo hrdým bývá člověk na neoprávněný název „koruna stvoření“. Jak ironicky však zní toto označení vzhledem k jeho slabosti, jeho bezmoci a bezradnosti . . . Máme oči a nemůžeme viděti, co se skrývá za pahorkem, co přichází z dáli nebo co jest utajeno v hlubinách země a v lůně šedých věků. Máme uši a neslyšíme, co v malé vzdálenosti povídají o nás naši nepřátelé a jaké kují proti nám plány. Co nám prospěje, slyšíme-li sebe lichotivější slova svého souseda, nelze-li nám vnímati jeho záludných, prospěchářských myšlenek? Se zálibou patříme do zdánlivě upřímných očí svého kamaráda a nevíme ničeho o zradě klíčící snad v jeho srdci. Úzkostlivě vyhýbáme se na cestě kamenům a nepozorujeme, že vítr sráží na nás tašku se střechy; chceme uniknouti morové epidemii, stěhujeme se do morem nezasažených krajin a zatím umíráme pod troskami srazivších se vlaků. — Toť skutečnosti připomínající nám až příliš zřejmě naši nedokonalou výzbroj a nepřipravenost oproti nebezpečím a kalamitám, jež na nás za každým krokem číhají.

Leč s dostatek jest postaráno o člověka, který dal v nitru svém vyklíčiti snaze po vyšším poznání. Nosí v sobě zbraň, kterou obyčejně průměrný člověk obrací ostřím proti sobě, zbraň, která vhodně užita činí z něho nedotknutelného a nezranitelného vládce vesmírové hmoty. Touto mocnou zbraní jest „vůle“. Není to však onen

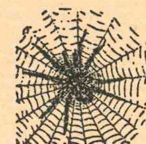
slabý odstín vůle pěstěný tak zv. „Novou Myšlenkou", nýbrž vyšší aspekt vesmírové vševůle dřímající v nitru každého člověka a čekající jenom na magické probuzení. A právě těm jest psána kniha tato, kteří prodchnuti žhavou touhou po božských silách, nelekají se překážek a nebezpečí, jež se jim z počátku snad v cestu postaví. Není účelem této knížky pouze upozorniti na okkultní síly a schopnosti, **nýbrž přímo naučiti schopnostem těm a vyvinouti síly, o nichž se většině lidí ani nesnilo.** Po absolvování v naší knize podávaného kursu, který je rozdělen na tři části (I. stupeň: učeň, II. stupeň: tovaryš, III. stupeň: mistr), stane se ze žáka teprve opravdový člověk, „koruna stvoření" v nejlepším smyslu těch slov. Bude pánem svého osudu, pokud tomu ovšem dovolí všeobecný zákon kausální: karma. **S úžasem sezná, jakou mocnou silou jsou jeho myšlenky, jimž rozkazovati se byl naučil, radostí naplní ho vědomí moci, síly a zdraví, kterých nabyl vytrvalým cvičením indické jogy. Otevrou se mu brány chrámu, který mu byl doposud sedmi zámky uzavřen, pronikne tajemstvím vnitřní přirozenosti člověka, jehož psychické i duchovní síly byl vyvinul. Stane se Mistrem . . .**

„Tajemství indické jogy" nemá nic společného s drahými a s velkou reklamou nabízenými knížkami jako jsou „Americké hypnotické kursy", „Osobní magnetism", „Tajemství úspěchu", „Moc hypnosy", „Radiopathie", „Nová Myšlenka" a pod. Námi vydaná knížka nedělá z lidí brutální, egoistické nadlidi, nýbrž ethicky pokračující ideální jednotlivce užívající svých schopností a sil k dobru veškerenstva. Jest to „bílá magie", jejíž znalost ozbrojuje člověka daleko větší silou a mocí než satanické praktiky „černého umění".

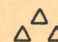
Náš učebný běh spojuje dva velké systémy jogy, z nichž jeden se dotýká fysiologické části člověka, druhý směřuje k psychickému vývinu. Tímto souladným spojením obou přemáhají se snaze obtíže a žák pokračuje rychleji v před. S vývinem psychickým jde ruku v ruce vývin ethický, a jenom takto lze obejíti mnohá úskalí, jež vyvstávají pro neofyta jak na úrovni hmotné tak na pláni astrální. Jistými cvičeními, které musí žák nejprve prodělati a jež jsou tu obšírně popsána, magnetisuje a oživuje síly nižší úrovně astrální říše, které jako smečka zdivočelých psů vrhají se na každého, kdož zaklepá nepřipraven na brány astrálna. A proti těmto infernálním útokům, které mnohdy nabývají dokonale fysické přirozenosti, jest žák chráněn naší methodou, jež ve svém účinku nikdy

neselže. A právě tou okolností zvyšuje se cena našeho běhu, který nezanechá cvičícího bezradným a nevystavuje ho na pospas astrálním vlivům.

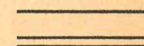
Nic není nebezpečnějšího než vývin okkultních sil bez současného vývinu ethického. Střelnou zbraní může zacházeti pouze rozumný člověk, nerozumný přivodí si smrt. Podobně jest tomu v magii. „Černý mag" podobá se biblickému Samsonovi, jenž zmírá pod ssutinami jím zbořeného chrámu. Sobec, který vyvinuje okkultní síly, aby jimi škodil svým bližním, spaluje se v ohni, který sám vyvolal; zničí sama sebe.







PRŮPRAVA.



Několik předběžných pokynů.

Dříve než započne doba vlastního učení, nutno upozorniti žáka na dvě podmínky, od nichž závisí jeho úspěch v započatém díle. Musí vydobít sobě **klid** a býti **vytrvalým** a **trpělivým**. Toť základní kameny chrámu vyššího poznání.

Nic tak neruší duchovní práci, nic neoddaluje tak výsledky konaných cvičení jako žákův neklid projevující se nervosními pohyby nohou, rukou, hlavy, očí nebo celého těla. Žák musí se především státi pánem těchto mimovolných svalových pohybů rozptylujících vitální energii, kterouž nashromažďovati jest prvním jeho úkolem. Šoupání nohama, louskání prsty, okousávání nehtů, pohrávání s řetízkem u hodinek, vějířem neb jinými předměty, upravování účesu, šatu a pod., toho všeho musí žák zanechati. Tím není řečeno, že má žák neustále zachovávati strnulou posici jako neživá loutka; jenom po dobu cvičení má býti s to uvésti se ve stav naprostého klidu, aniž by mu to působilo nějakých obtíží a nebo vyžadovalo zvýšené pozornosti.

Za tím účelem doporučuje se konati třikrát denně následující čtvrthodinové cvičení: Usedneme pohodlně na židli a po celou čtvrt hodiny nepohneme ani jediným svalem. Abychom zamezili těkání očima, díváme se upřeně na libovolný bod tak, abychom jej viděli nejasně, neurčitě, jako v mlze, abychom, jak říkáme, otevřenýma očima zírali v „nic“. K zamezení event. vyrušování hlukem

z venčí ucpeme uši kouskem vaty uvázané na niti, abychom ji po ukončeném cvičení mohli pohodlně odstraniti. V této nehybné posici musí žák setrvati, jak již bylo uvedeno, čtvrt hodiny.

Dalším požadavkem jest vytrvalost. Na tu většina žáků hřeší. Téměř všichni sobě přejí pokud lze v nejkratší době vyvinout okkultní síly a státi se adepty. Předběžných, avšak neméně důležitých a nutných cvičení prostě zanechají a započnou bez přípravy na př. cvičení jasnovidná nebo psychometrická. Mají-li přirozeně nezdar, zanechají i těch a odhodivše knihu prohlašují vše za klam. Zapomínají, že nelze stavět krovu, dokud zdivo není hotové. Jen trpělivost! Řím nebyl za den vystavěn.

Nelze stanoviti všeobecného pravidla o délce doby cvičebné nutné k vyvolávání psychických effektů. Rozhodují tu tělesná disposice, vnější okolnosti a vytrvalost. Někteří mají úspěch v době poměrně krátké, jiní (a jsou tím obyčejně sami vinni) musí čekati déle než se objeví nějaký pozoruhodnější výsledek. Železná vytrvalost přemáhá však i překážky největší. Nebe musí být mocí vzato.

Nervosním a netrpělivým doporučuji následující cvičení: Naplňte větší nádobu směsí hrachu, čočky a bobu a nyní bedlivě roztřiďujte jednotlivá zrna těchto luštěnin od sebe po čtvrt hodiny. Provádějte to třikrát denně. Po několika dnech operujte se směsí složitější. V okamžiku, kdy vás počnou prsty svěděti a ztrácíte chuť k této zdánlivě dětské a pošetilé práci, přerušte třídění a procházejíce se po pokoji zpívejte nějakou veselou píseň. Pak započněte opět. Záchvaty nechutenství ke třídění budou stále řidšími, až zmizí zúplna.

Tato dvě přípravná cvičení nutno konati denně ráno, v poledne a večer vždy v určitou hodinu po tři týdny. Nedomnívejte se, že cvičení, byť jednoduchá, jsou zbytečnými a bezvýznamnými hračkami. Jsou kvasivem probouzejícím mrtvou vodu vašeho nitra k životu. A tu upozorňuji žáky na velmi důležitou okolnost, totiž na přesné dodržování cvičebné hodiny. Rozdělte denní cvičení jak vám libo, jenom dodržujte ustanovenou hodinu. V tom ohledu nesmí vás zdržeti ani služba, ani povinnosti jiné. Hodina ta jest zasvěcena práci duchovní, jíž musíte zůstat věrnými. To platí o všech cvičeních.



Magické vyškolení vůle a překážky ve vývinu.

Abychom probudili psychický smysl a ostatní magické schopnosti duše, nutno odstraniti některé překážky stavící se v cestu okkultnímu vývinu. Mnoho nepřátel se snaží naše svaté snahy potlačiti hned v zárodku. Jest to především démon-alkohol ochromující naše fysické i duchovní schopnosti v míře největší. Nebudu se zde rozepisovati o zhoubných účincích alkoholu ať již ve formě jakékoliv, předpokládám v tom ohledu u svých čtenářů jisté vědomosti. Podotýkám jen, že i mírné požívání alkoholu působí rušivě na povšechný i specielní vývin psychický, takže žák požívající denně třeba jenom malé množství na př. piva nebo vína nepokračuje tak jako jeho kolega-abstinent. Nechci zde nikomu předpisovati, během doby pozná žák, co brzdí jeho vývin a zanechá toho sám od sebe. Co mu dříve působilo přemáhání, vykoná teď s láskou. Již proto by měl žák zanechati požívání alkoholu, poněvadž působí jistou chvatnou činnost v životě, jehož tlaku mohou snésti jen velice těžkopádné, hrubé a hutné živly; zároveň usiluje tento tlak dle známého zákona o zpětném působení přitáhnouti k sobě vhodné živly z obklopujícího nás vesmíru, takže jedná zřejmě proti cíli, o němž uvažujeme. Z pravidla nemá se požívati alkoholu tři hodiny před jakýmkoliv cvičením nebo pokusem.

Podobným démonem jest i nikotin. Žák má se vystříhati nejen kouření, nýbrž i žvýkání a šňupání tabáku. Mnozí jeho milovníci tvrdí, že je činí zdravějšími, čilejšími, schopnějšími k duševní i tělesné práci, že je krátce oživuje. Umělé oživování a dráždění jest však zbytečným, žije-li člověk správně a přirozeně, neboť zdravý organism nemá zapotřebí umělého oživování. Ono jest ostatně také jenom dočasným, neboť za krátko vyvstanou depresse, nervová ochablost a jakási zpitomělost, kteréž stavy nechají se odstraniti zase jenom novými dávkami tohoto jedu. Kdo chce uhasiti žízeň, nesmí píti slané vody, jinak bude neustále trápen žízní.

Psychický vývin vyžaduje naprostého zdržení se požívání tabáku a dovoluje spíše malé dávky alkoholu, který nemá na astrální tělo tak zhoubného vlivu. Ve spiritistických kroužcích, kde se kouří, nedaří se evokace a také media, která krátce před sezením kouřila, neupadají snadno do trance.

Než i kávy a čaje má se žák vystříhati a požívání jich omeziti na míru nejmenší.

Pak přijde na řadu maso, protože vyvolává podobné, byť i menší účinky jako alkohol. Rozmnožuje rychlost životní činnosti a zvyšuje prudkost vášní a náruživostí, poněvadž současně absorbujeme s masem i živočišné pudy, které se v nás pak projevují. Není zapotřebí být naprostým vegetariánem, ač by to bylo jen ku prospěchu, avšak učinit sobě pravidlem nepožívati masa mnoho.

Neméně než vyjmenovaná dráždidla činí naše snahy illusorními i nemírné ukájení pudu pohlavního.

Ukájení pudu pohlavního jest přirozenou potřebou obou pohlaví a neděje-li se ono příliš často, neškodí zdraví. Účelem pohlavní lásky jest plození potomků a rozkoš vyvolaná pohlavním aktem jest jenom prostředkem k dosažení toho účele. Většině lidí jest však účelem rozkoš, plození pak vedlejším břemenem; proto nelze se diviti, zneužívá-li se této schopnosti, kteráž podle některých zasvěcenců zbyla člověku z tvůrčích sil, jimiž byl nadán v šedém pravěku.

S okkultního stanoviska dlužno časté ukájení pudu pohlavního zcela zavrhnouti a to hlavně proto, že pohlavním aktem ztrácíme mnoho ódické substance. Při pohlavním spojení, ano již při pouhém vzrušení, zvětšuje se ódický výron, a poněvadž, jak později seznáme, jest ód fysickým podkladem projevu okkultních sil, připravujeme se o velmi cennou substanci.

Při každém pohlavním spojení nastává jakási vzájemná výměna a přenos ódických výronů, čímž přenáší se určité psychické prvky a vlastnosti z osoby jedné na druhou. Tento přenos nastává již při pouhém objetí a této skutečnosti mohou rozumní manželé využíti k svému umravnění, jak hned uvidíme.

Velikému nebezpečí vydávají se na př. mužové, souloží-li s mnoha ženami a naopak. Neboť někdy dostačí již jedna soulož, aby se psychické defekty z osoby jedné přenesly na druhou. Proto manžel-cizoložník není svojí družce nebezpečným jenom možností nákazy fysické, na př. pohlavní nemocí, nýbrž ohrožuje ji i psychicky a morálně. A pak diví se takový manžel u své družky nápadné změně v jejích citech a jejím chování a zatím jest onou změnou sám vinen.

Pohlavní obcování jest také tehdy škodlivo, je-li jeden nebo druhý z manželů ve hněvné a nebo jinak rozrušené náladě, kteráž se může přenésti na účastníka klidného, jevíc se na něm stísněností, dráždivostí a pod., zvláště je-li tento vůlově slabší. Proto ukájení pudu pohlavního má se díti za vzájemně dobré a klidné nálady a dohody, kdy oba manželé nalézají se v dokonalé harmonii, která jest tím žádoucnější, mají-li v úmyslu zploditi dítě, v němž se okamžitá souložová nálada může později i vyzrcadlit vlastností jí odpovídající.

Jak bylo již dříve podotknuto, mohou manželé využíti přenášení duševních prvků intimním dotekem ke vzájemnému umravnění. Mravnější manžel může méně mravného druha blahodárně ovlivniti přenosem svých lepších jakostí, čímž nemálo mu prospěje. První musí však přemoci event. nutkání ke zlu, vyvolané opět přenosem špatnějších kvalit z druha méně vyvinutého. A na tomto principu přenosu a psychického ovlivnění zakládá se následující cvičení, jež se v praksi znamenitě osvědčilo.

Časně ráno, když se byla těla spánkem dokonale posílila, spojí se manželé (ne pohlavně) v plné lásce vřelým objetím, v němž setrvají půl hodiny, při čemž celou silou vůle bojují proti sebe menšímu vzrušení. Hrozí-li je přemoci vášeň, nechť pokus ihned přeruší, vstanou a počnou pracovat. Musí bezpodmínečně vzdorovat každému pokušení a zříci se ukojení. Cvičení to nechť provádějí 4 až 8 neděl, až se jim podaří bez jakéhokoliv vzrušení setrvati ve vřelém tom objetí předepsanou dobu.

Nedomnívejme se však, dosáhli-li jsme bodu, kdy nás těsné spojení nahých těl zanechává klidnými, že se smíme na konec přece souloží ukojiti. Nikoliv. Naše dosavadní práce a námaha byly by ztraceny. Toť velmi důležité!

Po čtyř až osminedělním takovém cvičení musíme udělati měsíční přestávku, po jejímž uplynutí započneme cvičit znovu. Nedá se všeobecně určiti délka doby cvičebné. Manželé vycítí, dostoupilo-li už umravnění a duchovní povznesení žádoucí výše. Nesmí se jenom zapomínati na měsíční přestávku, která jest zvláště pro vůlově silnějšího jednotlivce velmi důležitou.

Samozřejmě občasná soulož jest dovolena, má se však díti pouze večer. Při aktu má mysl souložících být soustředěna na něco vyššího, vznešeného, na př. na celkové umravnění lidstva, na urychlení povšechného vývoje nebo na nějaké nesobecké přání, na př. aby všem trpícím bylo ulehčeno, aby naši nepřátelé přišli k poznání a pod. Přání ta se určitě realisují. O vykonané souloži se

nemá více mluviti, ani na ni myslit. Myšlenky naše nechť se po celý den zabývají předměty ušlechtilými, vyššími, čímž se i předcházející cvičení v psychickém přenosu značně usnadní.

Důsledným sebezapíráním ať již v ohledu fysickém nebo mentálním sílíme neobyčejně svoji vůli.

Sobec a nebo člověk smyslný nemá vůbec vůle, neboť otročí svým pudům, vášním a náruživostem. Jest otrokem satana, své nižší přirozenosti. Vůle jest jenom jediná směřující k dobru veškerenstva a přemáhající lákadla hmoty. Tu musí žák vyvinovat. Nechť často odpírá „zvířecímu“ a říká: „já nechci, jsem pánem a nikoliv otrokem hmoty“. Žíti uprostřed světa a nebýt jím potřísněnu, toť neklamným znakem adeptství.

Žák nechť drží na úzdě i svoji fantasii. Smyslné obrazy, erotické knihy, nahá těla nesmí ho vzrušiti. Nemusí však žíti v naprostém odříkání, nesmí chtít jenom „požívati“, být „požitkářem“, nýbrž má hledět pouze mírně vyhověti přirozeným pudům. Jen takto dosáhne duševní harmonie.

Aby se žáku vše ujasnilo a podala se mu nit vyvádějící ho z labyrintu pochybností a zmotaných představ, vyznačím několik velmi důležitých pravidel, jež pisatel dílka „Životní Elixír“ (vydalo nakladatelství Otokara Grieseho v Žižkově, cena 1 K 20 h), pokročilejší už čela (žák) nám zanechal.

„Rovněž není účelno, zříká-li se kdo zevně nemravnosti, kořínky srdce však na ní lpí. Stejně je tomu při každém jiném neukojeném vnitřním přání. Hlavní věcí je zbaviti se této vnitřní touhy; zevní napodobení pravého vnitřního odříkání je marno, je pokrytectví a zbytečné otroctví. Právě tak musí být s mravní očistou srdce. Nejprve musí zmizeti nejnižší náklonnost, pak ostatní. Nejdříve je nutno zříci se lakomství, pak bázně, závisti, světské pýchy, krutosti, nenávisti a naposledy znenáhla ctižádosti a zvědavosti. Zároveň musí pokračovati sesilování étheričtějších a tak zv. duchovních částí člověka. V postupu od známého k neznámému je třeba cvičiti se v meditaci a vůbec jí napomáhati. Meditace je nevyslovitelná touha vnitřního člověka vznésti se „k nekonečnému“; ve starých dobách byl to skutečný význam zbohovování, ale v evropských řečech není pro to souznačného významu, poněvadž věc sama již neexistuje na západě. Meditace snížena je na pouhé napodobení jako modlitba, velebení a pokání. Během všech stadií cviku je nutno zachovati rovnováhu vědomí (jistotu, že všechno, co je v kosmu a tudíž také všechno vzhledem k tobě, jakožto části

téhož, musí býti dobré). Neofyt by měl co nejvíce usilovat o to, aby sledoval každé rozumné zdravotní pravidlo, jak je stanovila moderní věda. Čistý vzduch, čistá voda, čistá strava, mírný tělesný pohyb, pravidelný způsob života, příjemná zaměstnání a okolí, jsou ne-li nevyhnutelna, tož aspoň velice prospěšna jeho pokroku.

V přírodě pracuje však strašlivý zákon, jehož nelze změniti a jehož činnost vysvětlí zdánlivé tajemství při výběru jistých čélův,*) kteří se vzhledem k moralitě osvědčili v těchto několika letech jako smutné příklady. Připomíná si čtenář staré přísloví: „Nechte spící psy s pokojem!“ Leží v tom celý svět okkultního významu. Žádný muž a žádná žena neznají své mravní důstojnosti, dokud tato nebyla vyzkoušena. Tisíce lidí jdou počestně světem, poněvadž nikdy nebyli vydáni pokušení. Je to nepopíratelná pravda, která se jmenovitě hodí k tomuto případu. Kdo chce zkusiti své schopnosti k „žákovství“, probouzí právě tímto činem každou dřímající náruživost zvířecí své přirozenosti a dohání ji k zuřivosti. Jeť to začátek boje o panství, boje, ve kterém není pro nikoho žádné milosti. Jedná se tu jednou pro vždy o „být či nebýt“. Zvítězit znamená adeptství; podlehnout neušlechtilé mučennictví; neboť padnouti jako oběť žádosti, pýchy, ziskuchtivosti, ješitnosti, sobectví, zbabělosti nebo jiné z nižších náklonností, je vskutku nešlechetné, měříme-li to měřítkem pravého člověčenství.

Čéla doveden je k tomu, aby nejen vystoupil proti všem skrytým náklonnostem své přirozenosti, ale i proti vysokému tlaku zle působících sil, jež se nahromadily společností a národem, ke kterému patří. Jeť čéla podstatnou částí tohoto nahromadění sil, a co se dotkne jednotlivce nebo skupiny (města nebo národa) působí na sebe zvratně. A v tomto případě vzruší jeho snaha, být dobrým, celou spoustu všeho špatného v jeho okolí a přivodí na něho jeho vztek. Spokojí-li se žít v míru se svými sousedy a být skorem takovým, jakým jsou oni — snad trochu lepším nebo horším nad průměr — nevěnuje mu nikdo zvláštní pozornosti. Ale nechť projeví, že se stal schopným odkrýti prázdné zdání sociálního života s jeho pokrytectvím, sobectvím, smyslností, žádostí a jinými špatnými stránkami, a že se odhodlal vznésti se k vyšší úrovni, je tu hned nenávist, a každá špatná, pokrytecká nebo zlomyslná povaha vyšle mu vstříc proud protivné síly vůle. Je-li uvnitř silný, setřese to, jako silný plavec rozděluje proud, který by slabšího strhl. Má-li čéla jedinou skrytou chybu, má a musí, nechť dělá cokoli, vyjíti v tomto morálním boji na povrch.

*) Čéla = žák.

Lak konvenčních forem, jímž nás potahuje „civilisace“, setře se až na poslední vrstvu a vnitřní já stojí tu nahé a bez nejmenšího obalu, v nějž by se mohla skrýti skutečná jeho bytost. Společenské formy, které až po jistý stupeň činí na lidi morální nátlak a nutí je odváděti poplatek ctnosti tím, že se zdají dobrými, nechť jimi jsou nebo ne, zapomínají se brzo pod tíhou žákovství a nátlak je brzo zlomen.

Žák nachází se v ovzduší klamů — maja. Nepravost nasadí si nejsvůdnější tvář a naruživosti svádějícího táhnou nezkušeného žáka do hlubin psychického snížení.

Není to snad podobno onomu obrazu velkého umělce, na kterém vidíme, jak satan hraje s člověkem o cenu duše a strážný anděl tohoto stojí vedle něho, aby mu radil a pomáhal? Neboť v našem případě jedná se o boj mezi vůlí čélovou a mezi nižší jeho přirozeností, a karma nedovoluje vměšování anděla nebo učitele, dokud není znám výsledek. Bulwer Lytton zidealisoval nám tento boj s živostí poetické fantasie ve svém „Zanonim“, díle to, jehož si každý okkultista váží, kdežto v „Podivuhodném příběhu“ vylíčil se stejnou silou černou stránku okkultního bádání a smrtelná jeho nebezpečí. Žákovství označil před časem jistý mahatma jako „psychické rozpouštědlo, které pohltí všecky strusky a zůstaví jen ryzí zlato“. Lpí-li žák ještě potají na zlatě, na politickém důvtipu, materialistické pochybovačnosti, marnivostech, nepoctivé řeči, ukrutnosti nebo na smyslných radostech všeho druhu, tu vzejde jistě toto símě; na druhé straně bude tomu stejně tak s ušlechtilými vlastnostmi lidské povahy.

Vyjde na jevo skutečný člověk. Není-li vrcholem pošetilosti, opustí-li kdo hladkou cestu obyčejného života, aby slézal strmá úskalí žákovství, aniž by při tom měl jen poněkud jasný pocit jistoty, že má k tomu pravé nadání. Jak správně praví bible: „Kdo stojíš, hleď abys nepadl“, slova, jež měli by zrale uvážiti ti, kdo by se rádi stali čély, dříve než se vrhnou střemhlav v boj. Bylo by bývalo pro některé z našich „čélů-laiků“ dobře, kdyby si to byli dvakráte rozmysleli, než se vydali v šanc zkouškám. Připomínáme různé smutné nezdary v době jednoho roku. Jeden stal se zadumčivým a odvolav všechny ušlechtilé názory, jež byl teprve před několika týdny projevil, stal se vyznavačem náboženství, které byl před nedávnem prohlásil opovržlivě a nezvratně za falešné. Druhý dopustil se podvodů a upláchl s penězi svého šéfa, rovněž theosofa. Třetí oddal se hrubým výstřednostem a přiznal se k tomu

s neplodným vzlykotem a slzami svému „gûru“ (učiteli). Čtvrtý upadl do sítí ženy a rozešel se s nejmilejšími přáteli. Pátý jevil známky duševní poruchy a byl zažalován potom pro nepočestné chování. Šestý zastřelil se v okamžiku prozrazení spáchaného zločinu, aby ušel následkům. A tak bychom mohli ještě pokračovati.

Ti všichni byli zdánlivě upřímnými hledateli pravdy a platili ve světě za počestné osoby. Soudě dle zevnějšku, byli zcela způsobilí k volbě za kandidáty žákovství; ale „uvnitř bylo všechno hniloba a umrlčí kosti“. Lak světský byl tak tlustě nanesen, že se pod ním skryl nedostatek ryzího zlata, a když začalo působiti „rozpouštědlo“, objevil se žák ve všech těchto případech jen jako pozlacená kukla morální strusky od povrchu až po jádro.

Vylíčili jsme zde jen nezdary mezi čély-laiky, docílilo se však i částečných úspěchů, a žáci takoví postupují znenáhla prvními stadiemi své zkušební doby. Někteří prospívají společnosti a světu vůbec dobrým příkladem a svým vzorem. Budou-li vytrvalí — blaze jim i nám všem; mají proti sobě nejnepříznivější poměry, ale přece „není žádné nemožnosti pro toho, kdo chce“.

Obtíže při žakovství zmírní se teprve tehdy, až se změní lidská povaha a nastane nový pořádek poměrů. Sv. Pavel v epištole k Římanům (VII. 18. 19.) myslel jistě na čélu, když pravil: „Chtění hotové mám, ale, abych vykonati mohl dobré, totoť nenalézám. Nebo nečiním toho dobrého, kteréž chci; ale činím to zlé, jehož nechci.“ A v moudrém Kiratarjuniyam (XI. 32.) stojí psáno:

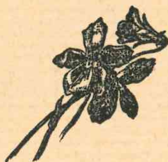
„Je třeba mužně přemáhati nepřátele, jež se zdvihají v těle, težko přemožitelné zlé náruživosti; kdo zvítězí nad těmi, je jako dobyvatel světů.“

Ano, žák musí chtíti, pak přemůže všechny překážky. Bez boje není vítězství, a i když z počátku se neobjeví značné výsledky, nesmí ztráceti odvahy a pevné důvěry, nýbrž s dvojnásobnou silou a pílí nechť podnikne nový boj.

Veškeré jeho konání musí vyvěrati z nezištné lásky k bližnímu. Aby jeho činy byly prosty egoismu, musí v srdci pěstit čisté, nesobecké myšlenky, jež jsou oněch semenem. Nechť srdce žákovo jest prodchnuto absolutním milosrdenstvím a soucitem s každou trpící bytostí nevyjímaje ani nejnižších. Pomáhejž podle možnosti a svých sil každému, netázaje se, potřebuje-li tvé pomoci, aniž čekej za prokázanou pomoc jakékoliv odměny vezdejší nebo posmrtné. Buď vtělenou láskou, nezištností a milosrdenstvím. Potlač

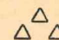
hněv, závist, lakomost, úkrutnost, nenávist, ctižádost, pýchu a ješitnost, neboť jedině zdeptáním těchto nepřátel sesílíš a zmagnetuješ svoji vůli, která otevře tobě studnici Moci a složí k nohám všechny poklady světa.

V této průpravě podal jsem povšechný ethický základ indické jogy. Žák nemusí se obávati fysických nebo duševních poruch, které jsou nutným údělem všech, kdož ze sobeckých pohnůtek prakticky studují všeliké drahé americké kursy „Nové Myšlenky". Knížka tato nepřivede vás k černé magii. Neučí hypnotisování a přece vám podá absolutní klíč k ovládání všech bytostí a forem hmoty. Neslibuje, že vám podá návod k dosažení osobního úspěchu jako první podmínky lidského štěstí — a přece vám odhaluje dokonale Tajemství Moci a Štěstí Nejvyššího. Zavrhujíc všeliké sobecké ovlivňování bližních a budování čistě sobeckého štěstí, přivádí k altruismu a bílé magii.





STUPEŇ UČENÍKA.



Soustředění.

(Koncentrace.)

Soustředěním neboli koncentrací nazýváme onen stav mysli, v němž dominuje pouze jedna jediná myšlenka, k níž se upíná veškera naše pozornost. Všechny ostatní myšlenky, představy a obrazy musí býti potlačeny. Žákovo já musí se s onou myšlenkou takořka stotožniti. Předmět koncentrace má být ohniskem, v něž ústí všechny složky jeho bytosti. Při koncentraci nesmí se žák zaměstnávati jinou myšlenkou než výlučně jím samým zvolenou.

Exteriorisace (vyzařování) ódicko-elektrických sil jest při koncentraci tak značná, že nastupují někdy i fysiologické změny v organismu. Tak koncentrujeme-li se na nějakou část těla, záhy tato zčervená zvýšenou krevní cirkulací. Operujeme-li tímto způsobem s nějakým orgánem delší dobu a systematicky, vzroste a zmohutní. Takto lze velmi snadno a příznivě působiti na všechny nedostatečně vyvinuté části tělesné.

K soustředění volíme z počátku místnost tichou a odlehlou, ačkoliv pokročilý žák jest s to soustředit se i za největšího hluku. Nejvhodnější dobou ke koncentraci jest devátá hodina večerní, kdy

denní lomoz utichá a vše se připravuje k odpočinku. Jsme-li neklidni, konejme před koncentrací cvičení směřující k nabytí klidu, uvedené v průpravě, neboť neklid jest největším nepřítelem koncentrace.

1. cvičení.

Usedneme do lenošky, zavřeme nebo zavážeme oči, a uši ucpeme kouskem vaty. Za koncentrační předmět zvolíme sobě nějakou cestu, kterou jsme dnes a nebo nedávno vykonali a na níž se dobře upamatujeme. Cestu tu zopakujeme nyní v duchu do nejmenších podrobností, jako bychom ji znovu prodělávali. Všechny ostatní myšlenky nesouvisející s cestou nutno vyloučit. Takto cvičíme denně po 20 minut. Abychom délku cvičebné doby řádně dodržovali, nařídíme vhodně budíček, který nás upozorní zvonkem na okamžik přerušení cvičení. Po několika úplně zdařilých cvičeních v tomto směru přikročíme ke

2. cvičení,

jež pozůstává v tom, že upřeme oči (nezavázané) na nějaký předmět, na př. na kapesní hodinky a přemýšlíme s vyloučením všech cizorodých myšlenek na jich materiál, účel, výrobu a pod., při tom se však musíme bedlivě vystříhati dalekého zacházení, jako na př. přemýšleti o Kalifornii jako zemi těžení zlata (soustřeďujeme-li se na zlaté hodinky), o raçe a zvycích kalifornských dělníků atd.; to by nás již příliš odvádělo od koncentračního předmětu. Pravidlem pro všechna koncentrační cvičení jest: zaměstnávat se výlučně věcmi a okolnostmi s předmětem koncentrace jenom úzce souvisejícími.

Předmět koncentrace nutno po 5 dnech zaměniti za předmět jiný, na př. místo hodinek použíti kapesního nože, prstenu, naušnic, a pod. Cvičíme denně 20 minut po 10 dní.

3. cvičení.

Po dokonalém nacvičení předcházejícího způsobu koncentračního cvičíme zase 10 dní po 20 minut způsob následující: Soustředíme se na př. na prsten; po nějaké chvíli zavřeme oči a snažíme se představiti si v duchu jeho obraz co nejvěrněji. Po chvíli otevřeme oči a srovnáváme skutečný prsten s naší dřívější představou. To opakujeme tak dlouho až představa o prstenu bude co nejvíce odpovídat prstenu skutečnému.

4. cvičení.

Když jsme třetí cvičení svědomitě prodělali, započneme se cvičením více mentálním, jež spočívá v následujícím: Zavřeme oči a snažíme se úsilovně představiti si v duchu na př. kapesní nůž, nějaký obraz, nebo známou osobu a pod., aniž bychom byli dříve tyto koncentrační předměty skutečně viděli, a pokračujeme v koncentraci způsobem naznačeným ve cvičení druhém. Asi po 10 dnech při denním 20 minutovém cvičení přistoupíme k

5. cvičení,

jež můžeme charakterisovat jako vědomé a náhlé přenesení se od jednoho koncentračního předmětu ke druhému. Na př. myslíme intensivně na vodu; za malou chvíli (2 minuty) přeneseme bleskurychle svoji pozornost na oheň; když jsme u tohoto předmětu nějakou chvíli (2—3 min.) setrvali, vrátíme se opět rychle k představě první. To opakujeme asi pětkrát. Předměty mohou býti libovolné a co nejméně sobě podobné, na př. kočka a myš, slon a mravenec, růže a kopřiva a pod. Cvičení má trvat 20 minut a provádíme je po 10 dní.

6. cvičení.

Dosavadní cvičení konali jsme za největšího vůkolního ticha. Nyní přistoupíme ke cvičení poněkud obtížnějšímu, jež záleží v tom, že ve velmi hlučné místnosti, na př. v restauraci při koncertě, nebo v továrně, kde hlučí stroje a t. d., přečteme pozorně nějakou větu ze zajímavé knihy a snažíme se ji z paměti napsat na papír. Ponenáhlu operujeme s více větami a s knihami méně zajímavými. Nebo za těchže okolností počítáme nějaký těžký početní úkol a počítání několikrát přerušíme; musíme však započíti zase u bodu, kde jsme přestali.

V koncentraci se musí žák neustále cvičiti; čím častěji a po delší dobu, tím lépe, třeba několikrát za den, dovolí-li mu to poměry. Koncentrace jest základem všech cvičení dalších. Bez ní nebylo by lze vyvinouti ani jediné okkultní schopnosti. Netřeba podotýkati, že koncentrační cvičení mohou se konat v těch nejmožnějších variacích, musíme však vždy umět cele upoutati se k předmětu koncentrace a s ním takořka splynout. Někdy již pouhá koncentrace vzbudí metafysický smysl a tu nastupují fenomény jasnozření, jasnosluchu a dokonce i exteriorisace astrálního těla.

Případy ty nejsou řídké a můžeme říci, že nastupují vždy ve vyšším nebo nižším stupni již při svědomitém provádění na pohled tak jednoduchých cvičení. Nepodceňujme jich, neboť jsou branou, jíž vcházíme do říše Nadsmyslna.



Trpný stav.

(Passivita.)

Vycvičil-li se žák v koncentraci, může přikročiti k vyvíjení stavu trpného, který nutně vyžaduje naprostého osvojení si koncentračních cvičení. Rozdíl mezi koncentrací a stavem trpným spočívá v tom, že žák nalézající se v dokonalém trpném stavu musí potlačiti všechny představy i reflexe, a nesmí se ani výlučně jedinou myšlenkou, jak jest tomu při koncentraci, zabývati. Nesmí v pravém slova smyslu na nic mysliti, neboť jedině potlačením fysických smyslů a samotného myšlení dochází konečného cíle stavu trpného: osvícení. Mnozí jmenují velmi vhodně tento stav nebytím, ježto veškeré funkce fysického těla na čas usínají.

Trpný stav jest pro žáka velmi důležitým, neboť stává se mu bohatým zdrojem vysokých intuicí, inspirací, geniálních nápadů a idejí. Lze říci, že nestává problému, který by trpným stavem nemohl býti rozluštěn, Stojíme-li před nějakou záhadou bezradni, neschopni jí proniknouti, soustřeďme na ni po několik minut veškeru pozornost a hned na to uveďme se do trpného stavu. Po jeho ukončení vše se nám rozjasní, vyvstanou v nás nové myšlenky, které temný předmět osvětlí a houf netušených odkudsi z neznáma přiletnuvších představ zaujme naši mysl, jež sebe úpornějším hloubáním nebyla dříve s to záhadu tu rozluštiti.

Avšak trpný stav neotvírá nám jenom brány nadsmyslného poznávání, nýbrž odstraňuje rozháranost, neklid a nervosu, přemáhá bolesti a celkově zlepšuje náš zdravotní stav. Účinkuje blahodárně a úžasně rychle. Někteří američtí lékaři a v poslední době i evropští jich kolegové léčí nervosu ve směšně krátké době dvou hodin. A čím? tážete se. Jenom trpným stavem.

Trpný stav, jak poznáte, jest velmi důležitým faktorem v životě každého jednotlivce a žáka tajné vědy zvlášť; svými zázračnými

účinky a výsledky nesklame nikoho, kdo se mu opravdově zasvětil. Než přistupme ke cvičením, jimiž vyvíjíme schopnost uvésti se kdykoli v trpný stav.

1. cvičení.

Usedneme pohodlně do lenošky, svalstvu necháme ochabnouti, zavřeme oči a nebo zavážeme páskou a uši ucpeme způsobem udaným v předcházející stati (cvičení 1.). Dýchejme klidně, nikdy hluboce. Nyní představme si v mysli bílý zvolna se otáčející kotouč v průměru asi 25 cm na černém pozadí a snažme se jako při koncentraci věnovati mu veškerou pozornost. Mimo představu otáčejícího se kotouče nesmí se nás zmocniti žádná jiná představa nebo reflexe, třeba by s představou kotouče úzce souvisely (koncentrační cvičení dovolují, ač omezeně, jakýsi myšlenkový pochod v okruhu příbuzných představ). Jen představu otáčejícího se kotouče nutno míti v zorném úhlu našeho duševního zraku.

Takto cvičme denně 5—10 minut. Střežme se však usnouti, neboť vystavujeme se tu vážnému nebezpečí posednutí všelikými astrálními bytostmi, což se nám z počátku jeví zvláštní stísněností, neklidem, disharmonií, zvláště je-li cvičící mediálně nadán. V takovém okamžiku přerušme cvičení a soustřeďme se na něco vznešeného, na př. na ideu všeobecného sbratření, na milosrdenství atd., nebo vzývejme v srdci mistry neviditelna (Krista, Buddhu, Apollonia a j.). Takovým způsobem vyhneme se každému úskalí a nebezpečí astrálního světa. Déle než 10 minut není radno z počátku cvičiti, proto nechejme se opět budíčkem upozorniti na okamžik ukončení cvičení.

Pozorujeme-li, že se nám cvičení to daří, pokračujme v něm ještě 3—5 dní, načež přistupme ke

2. cvičení,

které se liší od prvého tím, že místo kotouče představujeme si na černé ploše pouze zářící otáčející se bod. Cvičení provádíme denně po 5—10 minut. Po důkladném nacvičení tohoto způsobu přikročíme ke

3. cvičení,

jež je vlastně už trpným stavem. Nemyslíme, nevidíme, neslyšíme, nepociťujeme tu ničeho. V naší duši jest prázdno, temno. Žádná představa nesmí ani na chvilku vyplniti tuto duševní prázdnotu.

Jsme, jako bychom nebyli. Jest to stav naprostého nemyšlení, duševního nebytí. A přece žije tu naše duše v jejím nejvyšším aspektu životem nejintensivnějším. Otevírá jako květina svůj kalich paprskům duchovního slunce. Přijímá Ducha Svatého... Cvičíme opět tak dlouho, až se nám zdaří po celých 10 minut bez sebe menšího myšlenkového odchýlení setrvati v tomto stavu absolutního „nic“. Když jsme dosáhli tohoto stadia, praktikujeme cvičení následující.

4. cvičení.

Předcházející tři cvičení konali jsme doposud se zavřenýma očima. Při tomto cvičení sejmeme pásku s očí a zíráme bezmyšlenkovitě na čtverec (2 m^2) bílého plátna nebo kreslícího papíru, který jsme před započetím cvičení byli umístili před sebe na zdi, po dobu 10 minut. Bílé plátno zabraňuje vnikání obrazů vůkolních předmětů do žákova oka. Po nějaké době odstraníme i bílé plátno a učíme se zírati v nic. Ponenáhlu musíme se snažit propracovati se až k onomu stupni, kdy v největším ruchu nevnímáme dojmů zevnějšího světa zrakově ani sluchově, kdy pohlížíme na předměty a nevidíme jich, kdy slyšíme a přece sobě ničeho neuvědomujeme. Toť nejdokonalejší fáse trpného stavu.

Ještě jednou a velmi důtklivě upozorňuji žáka, aby se v koncentraci a trpném stavu neustále a vytrvale cvičil a nedomníval se, že na př. dvouměsíční třeba důkladné cvičení těchto stavů dostačí pro další jeho vývin. Klamal by se. Dokud potřebuje chromý berlí, nesmí bez nich vyjíti, jinak upadne. Dokud žák nestal se mistrem, nesmí zanedbávati svých žákovských povinností a musí neustále pracovat. Přijde doba, kdy cvičení, která mu byla doposud obtížna a k nimž se s nelibostí vracel, stanou se mu nezbytným denním zaměstnáním a pravou rozkoší. Mistrovství vyžaduje vytrvalé práce, trpělivosti, sebezapření a odříkání a jen těm, kteří neklesají a zbaběle nescházejí s trnité stezky vnitřního vývinu, uchystáno jest to, „co oko lidské nevidělo, lidské ucho neslyšelo a čeho srdce pozemšťana doposud nepocítilo“.

□ □ □

Věda dechu.

(Hatha-Joga.)

Dýchání jest známkou života, nedýchání jest smrtí. Dýcháním ssajeme z vesmíru životní energii, jež vnikajíc do našeho těla udržuje je a zmlazuje a mimo to působí regenerativně na jemný psychický organism, na astrální tělo. Vhodným hlubokým dýcháním dostává se lidskému astrálu tolik síly, že poměrně v krátké době lze mu nad fysickým tělem zvítěziti a se uplatniti. Leč kolik lidí umí správně a vědomě dýchat? Velmi málo. Proto tolik souchotinářů a chudokrevných jednotlivců.

Kosmická energie (éther moderních učenců), kterou s atmosférickým vzduchem vdechujeme, jest pro lidský organism pravým zdrojem síly, neboť nečerpáme životní sílu pouze z pevné a tekuté potravy, nýbrž ve velké míře i ze vzduchu, jehož kyslík a jisté étherické součástky, jimž jest nositelem, obnovují organismem spotřebované látky a udržují silovou rovnováhu. A tohoto zdroje síly člověk sobě nevšímá. Místo posilující procházky ve volné přírodě po celodenní námaze navštěvuje kouřem a smrdutými výpary prosáklé hostince a odnímá tělu tento poslední prostředek, jímž by je obrodil.

Než neofyt, který si byl vytýčil vysoké mety vnitřního probuzení a vzrůstu, musí poslouchati příkazů svého vyššího já, jediného vůdce, jemuž se smí se vší důvěrou a bez obavy oddati. Žák musí býti zdráv fysicky a astrálně silen. Jenom tak dojde duchovního osvícení a snad i fysické nesmrtelnosti.

Aby upravil svůj organism ku přijetí nadsmyslných vjemů a inspirací, musí prováděti léčivou gymnastiku dechovou, kterou v následujícím podávám. Než přikročím k vlastním dechovým cvičením, musím předeslati několik základních všeobecných pravidel, jichž jest žáku bedlivě dbáti. Především musím ho upozorniti na to, že nejlépe jest prováděti dechová cvičení ve volné přírodě. Za nepříznivého počasí nebo v zimě cvičíme v pokoji, jehož jedno okno necháme otevřeno, aby čerstvý vzduch měl stálý přístup. Vystříhejme se však vdechovati přímo proud oknem vnikajícího vzduchu, neboť vystavujeme se tím nebezpečí onemocnění dýchacích ústrojů, zvláště za deštivého, sychravého počasí. Nejlépe cvičiti v sousedním pokoji, jehož dveře necháme pootevřeny, aby z pokoje, jehož okna jsou otevřena, vnikal sem čerstvý vzduch.

Cvičme ve volném šatě a s nenaplněným žaludkem, abychom předešli různým obtížím zažívacích ústrojů. Vdechujme vždy nosem i když necvičíme, ježto studený vzduch se tím otepluje a nepoškozuje plic; kromě toho zachycují se v nose různé nečistoty, smetí, prach a pod., jež snáze z nosu vypudíme než z plic. Vydechujme (jenom při cvičení) ústy. Následující cvičení reguluje dech; navykáme si jím na správné hluboké a vědomé dýchání, jež přivádí s dostatek vzduchu i plicním hrotům, jimž se obyčejně nedostává dostatečného množství kyslíku.

1. cvičení.

Cvičení provádí se stoje.

Rozpažené ruce zvedneme v oblouku mocným pohybem nahoru a založíme za hlavu. Ramena zvedneme, prsa vypneme a hlavu nachýlíme poněkud na zad. V této poloze dýcháme nosem pomalu a hluboce a ústy vydechujeme (asi 15krát). Cvičíme několikráte za den po dobu 10 dnů. Když jsme si poněkud navykli hlubokému dýchání přistoupíme ke

2. cvičení,

které se liší od předcházejícího pouze tím, že vdechnutý vzduch v plicích nějakou dobu zadržíme a sice tak, aby dechový cyklus (vdechnutí, zadržení dechu a vydechnutí) obnášel z počátku 30 vteřin (pozvolné vdechování 13 vteřin, zadržení dechu 4 vteřiny a vydechování opět 13 vteřin); po několika dnech lze jej zvýšit na 60 vteřin (26—8—26), varujme se však zbytečného přehánění. Cvičíme opět několikráte za den po dobu 10 dnů.

3. cvičení.

Cvičení provádíme ráno, v poledne a večer ležmo s rukama za hlavou. Při zadržení dechu rozpínáme střídavě hrudník a partii břišní (v okolí slunečního pletiva, plexus solaris) a sice tak, že při vypnutí hrudníku stlačíme partii mezi pupkem a posledním žebrem. Při stlačení hrudníku vypneme opět břišní část. To opakujeme 7—10krát, načež zadržený vzduch pomalu ústy vydechneme. Při střídavém rozpínání a stlačování jmenovaných částí nesmíme zadržený vzduch vypouštěti, neboť cvičení nemělo by pak žádoucího účinku. Cvičení to jest jedním z nejdůležitějších a nejúčinnějších. Působí prostřednictvím slunečního pletiva na astrálního dvojence, jehož psychické schopnosti budí a vybavuje; proto indičtí jogové kladou naň velký důraz.

Dovolují-li nám to naše povolání a zevní okolnosti, můžeme cvičit i stoje několikrát za den, není to však nutným; cviků ranních, poledních a večerních nesmíme však nikdy vynechati. Cvičme 10 dní, po kteréž době započněme s cvičením následujícím.

4. cvičení

koná se stoje, ruce jsou připaženy. Dýcháme jako při 2. cvičení, jenže při vdechování a během zadržení dechu máme hlavu skloněnu na zad. Při vydechování zvedáme pozvolna hlavu do normální polohy. Cvičební doba, jakož i dechové intervaly jsou tytéž jako ve 2. cvičení.

5. cvičení

provádíme ležmo s rukama podél těla; dechové intervaly jako ve cvičení předcházejícím, jenom s tím rozdílem, že dobu zadržení dechu prodloužíme pokud lze nejvíce, avšak zase ne do té míry, abychom cítili bolesti na prsou. Během zadržení dechu napínáme postupně veškeré svalstvo (kromě svalů krčních a hlavových), rukama počínajíce. Při vydechování necháme svalstvu opět pozvolna ochabovati. Cvičíme 10 dní ráno, v poledne a večer.

V pozdější době konáme pak střídavě čtyři poslední cvičení (2., 3., 4. a 5) a sice tak, že cvičení třetí konáme ráno, čtvrté v poledne a páté večer; cvičení druhé provádíme během dne několikráte a v libovolné době.



Léčení hatha-jogou.

Umění léčiti hatha-jogou bylo ve starověku jedním z největších tajemství zasvěcovacích středisek orientu. Brahmáni, velekněží egyptští a perští vyučovali této léčbě jenom nejpokročilejší své žáky a to ještě po nejpřísnějších zkouškách fysických i duševních, neboť dobře věděli, že praktiky hatha-jogy jsou dvojsečným mečem, velmi nebezpečnou zbraní, jíž nevědomý člověk může způsobiti mnoho zla jiným i sobě.

Není účelem tohoto díika zdůvodňovati oprávněnost hatha-jogické léčby, ani ze zákonů a dosavadních poznatků fysiologie vyvozovati její exaktně vědecký základ, zkušenost bude tu žáku

nejlepším ukazovatelem a vodítkem, nýbrž stručně a přehledně podati žáku úplný návod k vyléčení chorob, jimiž člověk nejčastěji trpí. Jsou to methody čistě indické, přizpůsobené naší západní raçe, která není s to již svojí výchovou a způsobem života prováděti cvičení v takové formě, jak je konají fakirové a jogové. Nevím, zda by někdo ze ct. čtenářů dovedl na př. za účelem vybavení svého astrálního těla a vědomého jeho působení na nějakém vzdáleném místě, seděti ve dřepu po celé tři hodiny nepohnutě se zrakem upřeným na špičku nosu nebo na pupek, aniž by ztratil vědomí. Jogimu jest to hračkou a také jeho okkultní schopnosti vyvinují se úžasně rychle. My západovci, kteří bychom nemohli bez velikého risika vážného onemocnění takto cvičiti, musíme rozděliti jedno takové cvičení jogiho na celou řadu kratších a snazších cvičení, čímž vývin se poněkud snad opozdí, nemusíme se však za to obávati nějakých poruch. Proto většina theosofů let osmdesátých, vrhnuvších se bez rozmyslu na indické praktiky, nedošla nikam, a uhnala si jenom nebezpečné srdeční choroby, neboť hatha-joga působí ve velké míře na srdce, jež rozumným cvičením posiluje, přepínáním pak oslabuje. Proto buďme opatrni a přizpůsobme i v této knížce podávaná cvičení přiměřeně svoji tělesné i duševní konstituci. Jen principu cvičení zůstaňme věrni.

Jest pozoruhodnou skutečnost, že každé sebe jednodušší cvičení hatha-jogy vědomě prováděné budí bezděky psychický smysl a že v kratší nebo delší době projeví se u žáka ta neb ona okkultní schopnost, snad ani nežádaná. Fakt ten nastupuje jmenovitě po cvičeních směřujících k vyléčení nějaké choroby a lze jej vysvětliti jenom zvýšenou sensibilitou chorého jedince, kteráž se cvičeními ještě stupňuje. Tak jeden pražský můj přítel, pan M., vyléčil úplně svoji plicní chorobu hatha-jogou, leč nastoupila u něho jasnovidnost v takové míře a tak ošklivého rázu, že musel na nějakou dobu cvičení zabraňujících recidivě zanechati. Zmiňuji se o případu tom proto, abych žáka upozornil na vedlejší zjevy, jež provázejí někdy hatha-jogická cvičení. Nemusí se jich obávati, nechají se velmi snadno zahnati buďto vhodnou suggescí, jsou-li subjektivní, a nebo vůlí, jsou-li reelní.

Přistupme nyní k hlavnímu bodu našeho thematu. Jest všeobecně platným pravidlem v magii, abychom, chceme-li dosíci nejlepších resultátů, pracovali s přírodou. Každý čin máme započíti v době, která magicky i astrologicky odpovídá jeho vnitřní povaze, čili jak praví magie, aby se signatura doby úkonu shodovala se

signaturami úkonu samotného a předmětů jemu sloužících.*) Pravidla toho máme dbáti zvláště v léčbě, má-li býti tato úspěšnou.

Podle okkultismu má každá věc svoji auru (duchovní fluidickou atmosféru), která jest oku jasnovidce viditelnou. Jako zvěrokruh (zodiakus) můžeme nazvati aurou slunce, tak lze analogicky pojmenovati auru člověka jeho zvěrokruhem.

Nejnovější výzkumy na poli experimentálního okkultismu potvrzují theorii starých, podle níž aura každé věci, tedy i lidská má úzké vztahy se zvěrokruhem resp. jeho 12. znameními.

Slunce probíhající zodiakem (zvěrokruhem) působí svými výrony na lidskou auru a tu nutno sobě zapamatovati, že každé znamení zvěrokruhu zabarvuje či specialisuje ony výrony svým způsobem. Tak na př. prochází-li slunce znamením „Lva“, jsou jeho emanace podstatně jinakými, než prochází-li ono znamením „Panny“. I účinky slunce jsou jiné. Na tom zakládá se léčení jednotlivých orgánů. Každý orgán nese totiž signaturu určitého zodiakálního znamení, jest proto nejlépe léčiti hatha-jogou nějaký orgán v době, kdy slunce se nalézá v odpovídajícím znamení. Tak na př. znamení „Skopce“ odpovídá hlavě, znamení „Býka“ krku, znamení „Blíženců“ plícím, znamení „Raka“ hrudnímu koši a žaludku, znamení „Lva“ srdci a páteři, znamení „Panny“ trupu, znamení „Váh“ ledvinám, znamení „Štíra“ pohlavním ústrojům, znamení „Střelce“ bokům a stehnám, znamení „Kozoroha“ kolenům, znamení „Vodnáře“ lýtkám a znamení „ryb“ nohám.

Skopec, Rak, Váhy a Kozoroh odpovídají hlavě, žaludku, vaječníkům, ledvinám, játrům a kůži; Býk, Lev, Štír a Vodnář hrtanu, srdci, pohlavním ústrojům a krvi; Blíženci, Panna, Střelec a Ryby plícím, vnitřnostem, nervovému systému a děloze.

Chceme-li léčiti na př. srdce, jemuž odpovídá znamení Lva, můžeme započíti s léčbou nejen v době vlády tohoto znamení, tedy od 22. července do 22. srpna, ale i v obdobích odpovídajících znamením Býka, Štíra nebo Vodnáře. Ovšem v době vlády Lva lze očekávati úspěch největší.

V následujícím podávám 12 léčebných dechových cvičení, rozdělených podle 12 znamení zvěrokruhu.

1. cvičení.

Od 21. března do 19. dubna. Slunce ve znamení Skopce. Stůjme zpříma, s tělem poněkud do předu nachýleným (základní

*) Podrobnosti najde čtenář v Papusově „Praktické Magii“, vydané Ústředním nakladatelstvím okkultních děl v Žižkově. Cena 6 K.

posice). Rozpažme ruce dlaněmi nahoru. Nyní sevřeme ruce v pěst, napínajíce současně veškeré svalstvo poslušné naší vůle. Pak zvedejme pomalu ruce do výše až nad hlavu pozvolna vdechujíce. Po té nechejme svalstvu ochabnouti za současného vydechnutí a spusťme ruce do dřívější polohy. — Cvičme třikrát denně po 10 minut. —

Při cvičení koncentrujme se na chorý orgán s mocným přáním, aby se uzdravil. Dechové léčbě velmi napomáhá vhodná suggesce, kterou pronášíme po každém vydechnutí hlasitě a určitě, na př.: „Toto cvičení zlepšuje celkový zdravotní můj stav. Nové, blahodárně působící síly proudí mým tělem, jehož každá buňka se obnovuje, roste a sílí. Zvláště (pojmenujme nyní chorý orgán) se uzdravuje a vylučuje všechny nezdravé látky. Jsem silen a zdráv.“*)

2. cvičení.

Od 20. dubna do 22. května. Slunce ve znamení Býka. Táž tělová posice (jako předešle), kterou jsme pojmenovali základní. Ruce předpažené. Napneme svalstvo a za pozvolného hlubokého vdechování blíží se ruce k sobě až k doteku. Po té za povšechného ochabnutí svalstva a vydechování vzdalují se ruce od sebe a vracejí se v dřívější polohu.

3. cvičení.

Od 22. května do 21. června. Slunce ve znamení Blíženců. Základní posice. Ruce vzpažené (nahoru) a sevřené, svalstvo napjaté. Obě ruce za pozvolného vdechování ohýbáme v loketním kloubu, až se dotýkáme ramen prstními články, Při vydechování necháme svalstvu ochabnouti a ruce klesati, načež vzpažíme znovu a cvičení opakujeme.

4. cvičení.

Od 21. června do 22. července. Slunce ve znamení Raka. Především základní posice. Po té ohneme trup do předu v pravém úhlu; ruce visí nataženy dolů. Vdechujeme a současně zvedáme ruce nad hlavu, aniž bychom se zpřímili. Vydechujíce spouštíme ruce opět dolů.

*) Abychom se vyhnuli zbytečnému opakování jistých předpisů platných pro všechna cvičení další, zapamatujme si, že každé z těchto 12 cvičení nutno konati denně třikrát po 10 minut za vhodné koncentrace a slovní suggesce. Koncentrace nesmí a suggesce nemá se vynechati.

5. cvičení.

Od 22. července do 22. srpna. Slunce ve znamení Lva. Základní posice. Připažené (sevřené) ruce dlaněmi do vnitř, prsa vypnuta, ruce v bok. Hluboce vdechneme a ohýbáme tělo v bocích za současného vydechnutí na pravo, při čemž pošinujeme levou rukou po těle až k podpaždí. Dřívější poloha, opětovné hluboké vdechnutí, načež vydechujíce ohýbáme tělo zase na levo. Opakujeme střídavě.

6. cvičení.

Od 22. srpna do 22. září. Slunce ve znamení Panny. Základní posice. Sevřené ruce připaženy dlaněmi ven. Svalstvo při vdechování napjaté. Zadržíme dech a střídavě (asi 10krát) rozpínáme a stlačujeme hrudník a břicho (viz cvičení 2. v dechové gymnastice).

7. cvičení.

Od 22. září do 22. října. Slunce ve znamení Váh. Základní posice. Ruce připažené dlaněmi do vnitř. Nohy napjaty. Zvedneme ruce nad hlavu a ohýbajíce tělo do předu spouštíme natažené ruce dolů až k nohám, načež se pozvolna zpřímujeme a zvedáme ruce v dřívější polohu. Při zvedání rukou vdechujeme, při klesání vydechujeme.

8. cvičení.

Od 23. října do 22. listopadu. Slunce ve znamení Štíra. Základní posice. Ruce připaženy. Zvedneme pravou a střídavě levou nohu (nataženou) poněkud do výše a kroužíme z prava na levo a naopak. Při kroužení hluboce dýcháme.

9. cvičení.

Od 21. listopadu do 21. prosince. Slunce ve znamení Střelce. Ležíme naznak. Dáme ruce v bok a zvedáme současně hluboce vdechujíce nohy do výše, aniž bychom je ohnuli v kolenou, až tvoří s trupem pravý úhel. Vydechujíce spouštíme nohy dolů.

10. cvičení.

Od 22. prosince do 20. ledna. Slunce ve znamení Kozoroha. Základní posice. Zvláštní svalovou kontrakcí zvedneme pravou a střídavě levou nohu do výše, aniž bychom jí pohnuli na tu kterou

stranu a nebo ohnuli v kolenou. Je to jakési okamžité zkrácení pozvednuté nohy o 6—7 cm. Váha těla spočívá při tom na jedné nebo druhé noze; nesmíme se kymáceti. Zvedajíce takto nohu vdechujeme, při spouštění nohy vydechujeme.

11. cvičení.

Od 21. ledna do 19. února. Slunce ve znamení Vodnáře. Základní posice. Ruce připaženy. Vystoupíme na špičky a vdechujíce klesáme pomalu do dřepu; nesmíme se však patama dotknouti země. Vystupujíce vydechujeme.

12. cvičení.

Od 20. února do 20. března. Slunce ve znamení Ryb. Stojíme na rukou i nohou (jako čtyřnohý živočich). Ohýbajíce ruce v loketním kloubu a vdechujíce klesáme trupem pozvolna k zemi, až se jí bradou dotýkáme. Kolena se nesmí dotknouti země. Po té zvedajíce tělo vydechujeme.

V následujícím podávám malý seznam nejobyčejnějších chorob a v závorkách číslo cvičení, kterým se ony choroby léčí.

Anämie, chudokrevnost (1., 2.)
Astma, choroby plicní a nemoci průdušek (3., 6., 9., 12.)
Bolesti hlavy (1., 2.)
Dyspepsie [porušené trávení] (6., 12.)
Horečka (1., 2., 3.)
Houser (5., 7., 9.)
Hysterie (1., 5., 8.)
Chřipka (1., 2., 3.)
Jaterní choroby (6., 9., 12.)
Kožní nemoci (2., 6., 10.)
Ledvinové choroby (6., 7., 10.)
Malaria (2., 7., 9.)
Nachlazení (1., 2., 3.)
Nečistá krev (3., 7., 11.)
Nemoci hrtanu (1., 2.)
Nervosa (2., 3., 6., 10.)
Nespavost (1., 2., 6., 12.)
Neuralgie (1., 2., 12.)
Pohlavní nemoci (7., 8., 9.)
Povšechná slabost (5.)
Průjem (4., 6.)

Revmatism (1., 4., 5., 10., 12.)
Srdeční poruchy (5., 11.)
Střevní choroby (4., 6.)
Vodnatelnost (1., 3., 11., 12.)
Zácpa (4., 6., 7.)
Zádumčivost (1., 2., 6.)
Žaludeční nemoci (4., 6., 7.)
Ženské choroby (7., 8.)
Žlučové choroby (3., 4., 6.)



Magický pohled.

Magickým pohledem vyrozumíváme mocný a zduchovnělý výraz lidského oka, jehož nervy a svaly byly zvláštním způsobem vycvičeny. Bývá i vrozeným darem, leč případů takových jest pořídku; tehdy jest známkou vyššího evolučního stupně. Význačný charakteristikon magického pohledu spočívá v jeho klidnosti, jasnosti a soustředěnosti. Oko pokročilého žáka není těkavé, nervosně pohyblivé a zamlžené, jest tichou vodní hladinou, nezčeřenou vichrem vášní a náruživostí, v níž se zrcadlí slunce božského míru.

Magický pohled jest mocnou ochranou, výtečnou zbraní vůči našim nepřátelům. Nic nedovede působiti na člověka tak, jako klidné a přece mocně zářivé oko vyvinutého žáka. Ono fascinuje, uchvacuje, nezměrně přitahuje, budí vůkol trvalé sympatie, přátelství a lásku, svojí magnetickou silou vymítá ze srdcí nepřátel hněv, zlobu a nenávist; také však ničí, ba i usmrcuje toho, kdo se zločinnou umíněností a s cynickým chladem přikročuje k dílu zhouby nebo zločinu. Tak zv. uhranutí jest jedním z mnoha účinků magického pohledu a vím z vlastní zkušenosti, jak neblahé následky má ono v zápětí zvláště u osob sensitivních. Nevolnost, úporné škytání, závrať a mdloba jsou ještě lehkými příznaky působení zneužitého magického pohledu, jež projevuje se mnohdy, zvláště čelil-li záměr magika-zločince k fysickému zničení odpůrce, těžkými chorobami podobnými skrofulose, končícími někdy i smrtí. Leč případy takové jsou bohudík velmi řídkými a lze jim velmi snadno předejíti vhodnou koncentrací a vysíláním dobrých, láskyplných myšlenek nepříteli.

Tajemství moci krotitelů šelem spočívá jenom v jich působivém soustředěném pohledu. Jest známo, že dravci, jmenovitě kočkovité šelmy nesnesou pronikavého pohledu a že se snaží před ním ukrýti. Na tomto faktu zakládá se výcvik v krocení šelem. Řádně vycvičený krotitel nemá zapotřebí ani biče, ani revolveru, aby rozzuřeného dravce donutil k poslušnosti, an svým pohledem dokonale ovládne i šelmy nejlitější. Proto moderní methody krocení dravců kladou největší důraz na výcvik oka. Někteří cestovatelé po Indii vyprávějí, jak mocnou ochranou před dravými zvířaty jest jogům jich pohled. Dravci, kteří se jinak na člověka beze všeho vrhají, vyhýbají se již zdaleka jogimu, jakoby byli nějakou vyšší silou a mocí od něho odpuzovány.

Magický pohled není jenom výtečnou zbraní duchovního snaživce, nýbrž i prostředkem k dosažení úspěchu v jeho životě. Jím lze ovlivniti do jisté míry každého jednotlivce, s jeho pomocí prosadíme třeba i u svých odpůrců svoje názory a plány, jím působíme na celé naše okolí. Jemu neodolá průměrný a povrchní člověk dneška, s jakým se obyčejně v přítomné době setkáváme. Jsou-li naše úmysly čisté a nezištné, jest magický pohled téměř všemohoucím a zázračným. Hrabivost a hrubý egoism dodávají již nevycvičenému oku jakéhosi odporného, nepříjemného a odpuzujícího výrazu, který jest tím patrnější v oku vycvičeném, jež ztrácí jimi na svoji moci a síle. Proto jest naprosto mylné domnívati se, že americké nebo anglické kursy Nové Myšlenky, byť sebe více slibovaly naivním a pohodlným lidem pachtícím se za tajemnou mocí, prý velmi snadno zjednatelnou, jíž dosáhnou bohatství, slávy, štěstí atd. atd., splní sobecká přání člověka a uskuteční jeho dávný sen o lehkonabytelném bohatství a blahobytu. Připouštím, že i hrubě sobecká a nebo dokonce i zločinná přání mohou se pomocí okkultních sil realisovati, avšak o silách takových Nová Myšlenka neví, proto ti, kdož z pohnůtek sobeckých objednávají takové drahé knihy, bývají obyčejně velmi sklamáni. Jaký div, že prohlašují vše za podvod, ačkoliv i předpisy v oněch kursech obsažené nebyly by jim k neprospěchu. — Opravdového a trvalého štěstí nedosahujeme na hrobech a zničených existencích svých nepřátel, nýbrž poctivou snahou pomoci sobě ne na úkor bližních, ale v souhlase se zákonem dobra.

* * *

Žáka nutno nejprve naučiti tak zv. centrálnímu pohledu. Co jest centrální pohled? Jest zrakovým vnímáním nějakého předmětu ve všech jeho rozměrech a částech, aniž bychom byli nuceni na každou (část) zvlášť se dívati. Tedy patříme-li na př. do levého oka svého přítele, abychom současně zřetelně rozeznávali všechny ostatní rysy jeho obličeje bez zvláštního řízení očí na ten který z nich. Obyčejně musíme vykonati tolik pohybů očima, kolik částí nějakého předmětu chceme zřetelně pozorovati. Žáku, který si osvojil centrální pohled, není takového těkání očima zapotřebí. Zíraje na nějakou věc k jednomu bodu vnímá ostatní partie tak jasně a zřetelně, jakoby na ně zvlášť oči upíral. Schopnosti té lze dosíci cvikem.

Než přikročím k vlastním cvičením, musím žáka upozorniti na okolnost, která zvláště v obecném životě jest pro něho velmi důležitou. Mluvíme-li s někým, jsme uvyklí dívati se mu do očí i když jsme svoji řeč už ukončili a mluví nyní on. Jest to velkou chybou, neboť čím pozorněji zíráme do očí mluvícího, tím více zbavujeme se vlády nad sebou a místo na rozum, působí mluvčí na náš cit. Čím silnější jest jeho vůle, tím suggestivnější budou jeho slova a tím méně budeme s to jemu odporovati. V takovém stavu podmaní si nás cele svými suggescemi, takže podpíšeme třeba listiny, jichž obsahu jsme ani dobře neprostudovali a kterých bychom za jiných okolností ani nepodepsali. Proto nedívejme se nikomu, kdo nás oslovuje nebo již k nám mluví, do očí. Zdvořile, avšak se sklopeným zrakem a sevřenými rty vyslechněme mluvčího, jehož slova podrobme rozumové kritice. Takto se vyhneme mnohému ukvapenému a nelogickému rozhodnutí. Naproti tomu dívejte se pevně, avšak klidně, na nosní kořen*) toho, s nímž právě mluvíte. Učiníte dojem. Nemluvili jste marně, vaše slova najdou patřičného ohlasu a budou působiti ve smyslu vašich přání. Vystříhejte se též zbytečného mrkání víčky a nervosního koulení očima bez vytčeného cíle, neboť tím olupujete se nejen o ódickou energii, ale přerušujete a rozptylujete i ódické proudy, jež máte správně a účinně vysílat a řídit.

1. cvičení.

Na čtvrtku bílého papíru nakreslíme tuší anebo inkoustem kruhovitou skvrnu velikosti koruny. Obrazec připevníme na zdi a sedíce pohodlně na židli zpříma s rukama na kolenou ve vzdálenosti asi 2 m od obrazce, zíráme naň klidně, nepohnutě a stejnoměrně oběma očima po 5—10 minut. Cvičme po 14 dní vždy 2krát denně (ráno a v poledne), nikdy však při umělém světle,

*) Bod mezi očima, v němž se sbíhají obočí.

ježto se jím kazí oči. Zabraňujme, pokud lze, mrkání víčky, a i když se nám v prvních dnech nepodaří po celých 5 minut jimi nepohnouti, neztrácejme mysli a cvičme dál, neboť jenom cvik dělá mistra. Slzení a pálení v očích, které se na počátku dostaví, zmizí po 2—3 dnech a není třeba se jimi znepokojovati.

2. cvičení.

Zaujmeme opět dřívější polohu v lenošce a aniž bychom pohnuli hlavou, obracíme pomalu oči na pravou stranu na zeď, na níž jsme dříve upevnili týž obrazec ve vzdálenosti asi 2 m od původního místa upevnění při cvičení prvém. Jakmile jsme dosáhli očima oné černé skvrny, zíráme na ni opět upřeně po 10 minut. Druhého dne pošineme obrazec o 2 m na levou stranu a takto pozměňujíce střídavě polohu obrazce (na levou a pravou stranu) cvičíme po 14 dní. Opakuji, že poloha těla nebo hlavy nesmí se změniti; jenom oči hledají obrazec.

3. cvičení.

Usedneme pohodlně před zrcadlo a zíráme nepohnutě na kořen nosní. Abychom sobě cvičení z počátku ulehčili, nakreslíme si na nosní kořen inkoustem bod, na který pak neustále upíráme svoje zraky. Cvičíme takto 15 minut 2krát denně po 14 dní. Asi za 4 dny dosáhneme toho, že se nám vyjasní všechny okolní obličejové partie, aniž bychom museli odvrátiti oči od nosního kořene.

4. cvičení.

Používáme-li v praksi centrálního pohledu, nesmíme očima skákati z předmětu na předmět, než dosáhneme bodu, na němž máme zrakem spočinouti. Vyhledání dotyčného bodu má býti náhlé, dílem okamžiku. Abychom se i v tom vycvičili, pověsíme před sebe na zeď v různých vzdálenostech od sebe několik obrazů (nejlépe podobizen, portrétů) a snažíme se, když jsme se byli asi 1—2 minuty nepohnutě do očí jednoho portrétu dívali, hoditi očima na obraz druhý, na kterém opět ulpíme zrakoma 1—2 minuty, pak na třetí, atd., pak z prvního na třetí, z tohoto na pátý, z druhého na šestý atd., aniž bychom na meziobrazy trochu pohlédli. Cvičíme po 14 dní co nejčastěji (nejlépe v obrazárnách, museích a pod.).

5. cvičení.

Centrální pohled spojen s koncentrací stává se teprve magickým pohledem. Abychom se v posledním vycvičili, posta-

víme se před zrcadlo a intensivně si představujeme, že náš obraz v zrcadle jest buďto naším přítelem nebo nepřítelem. V případě prvém mluvíme k obrazu slova lásky, ubezpečujeme jej o stálosti a hloubce svých citů, při tom však neustále zíráme upřeně a nepohnutě na nosní kořen. Mluvíme-li k obrazu jako k nepříteli, projevujeme mu hnus nad jeho jednáním a snažíme se oku dáti výraz největšího opovržení. Nesmíme se však nechati unésti svými slovy a zkřiviti na př. obličej hněvem nebo nenávistí, neboť při největším duševním rozčílení tahy obličeje mají zůstat klidnými a výraz očí nezměněn.

Cvičení se zrcadlem nutno konati co nejdéle. Po čase zkoušejme sílu svého zraku na zvířatech, zbytečně jich však netýrejme. Chtějme na př. uklidniti pohledem štěkajícího, rozezleného psa, zastaviti na silnici koně, umlčeti hádající se osoby atd.; příležitostí ke zkoušení naskytne se s dostatek.

Magický pohled ve svých téměř zázračných účincích nesmírně vás překvapí; působí ve smyslu každé koncentrace, takže pole jeho působnosti jest ohromné.



Síla magického přání.

Vědomou duchovní činnost žákovu, vyvěrající z koncentrované síly vůle za spolupůsobení hatha-jogy a někdy i magického pohledu nazýváme magickým přáním. Síla magického přání jest, abych tak řekl, výsledkem, ovocem veškeré práce a námahy, jež vynaložil žák na dokonalé propracování a absolvování stupně učeníka. Probuzení této síly otevírá žáku brány čarokrásné hesperidské zahrady, v níž rajsky sladké a omamně vonné plody božské jabloně Moci usmívají se na Žáka-Herkula, vítěze nad stohlavým strážcem Prahu, a chtějí být jím utrhnuty. Síla magického přání činí žáka pánem osudu, pokud tomu ovšem dovoluje jeho karma; zpříjemní mu vezdejší život, odstraní fysická zla, zapudí veškeré choroby, usnadní mu vyvinování vyšších magických schopností, dovede ho až ke stupni mistra. Ve sféře Dobra jest silou všemohoucí. Všechna přání tryskající z hlubin naší vyšší duše, z té studnice lásky, moci a síly, z toho čistého pramene nesobectví a soucitu s veškerým tvorstvem, uskuteční se aktem božského

chtění. Není přání, jehož by nebylo lze realisovati silou magického přání; jenom zájmy a svatá práva našich bližních nesmí ono poškozovati, jinak síla námi vysílaná nepůsobí a vrací se na nás s dvojnásobnou tíhou chtěného zla zpět. Toť zpátečný odraz, jímž mnoho nadějných, ale nerozvážných praktiků vzalo za své.

Abychom sílu tu vyvinuli, musíme cvičit. Předmět prvých našich cvičení musí být povahy více duchovní, neboť započneme-li s přáním čistě fysickým, nedosahujeme rychle konečného cíle. Zvolíme nejprve přání, jichž realisací jsme sobě předem jisti, neboť jistotou a jako skála pevným přesvědčením posilujeme svoji důvěru v další výsledky, kteráž nesmí zaniknouti, ba nesmí být ani trochu otřesena. Volíme-li z počátku přání, o jichž uskutečnění jsme doposud pochybovali a která přirozeně ani po několika pokusech dosud málo vyvinutou silou přání se nerealisují, otřásáme zbytečně svojí vírou v úspěch, což má za následek, že uvedou se v činnost síly opačné, které činí někdy další pokusy ilusorními. Zapamatujme si, že každý úspěch, byť sebe menší nebo méně významný, přivádí nás o krok k cíli a že jedině rozumnou volbou přání v počátečních cvičeních zabezpečujeme sobě úspěch v případech těžších, méně snazších, vyžadujících již větší námahy a mocněji vybavené síly magické vůle. Tak formulujeme z počátku naše přání asi následovně: „Chci žíti se všemi v dokonalé harmonii, lásce a míru. Chci opláceti zlé dobrem a odpouštěti svým nepřátelům"; nebo „chci, aby se moje duševní schopnosti úplně vyvinuly, aby se moje paměť sesílila a vnímání zostřilo"; nebo „chci býti dokonale zdráv a silen, chci, abych byl zbaven bolesti, nevolnosti, strachu, bázně a pod." atd. Jedno takové přání napíšeme na čtvrtku bílého papíru a připevníme na zdi. Zbaveni svrchního a vůbec veškerého tísnivého šatu ulehneme na pohovku nebo postel tak, abychom napsanou větu pohodlně a bez zvláštního namáhání očí mohli čísti. Upírajíce pevně a nepohnutě zrak za současného ochabnutí veškerého svalstva na vyznačené přání koncentrujeme se na ně a hluboce dýcháme. Průběhem vdechování (10 vteřin), zadržení dechu (10 vteřin) a vydechování (10 vteřin), máme pozvolna od bodu k bodu celé přání koncentračně promyslit. To opakujeme 10krát, později 20krát. Cvičme třeba několikráte za den, jak se nám naskytne příležitost; v čase, kdy necvičíme, nemáme na přání myslet, ježto poutáme vitální energii a pak nedovedeme se někdy ani ubrániti pochybám, které zabraňují realisaci odchylováním a rozptylováním myšlenkových proudů.

Asi za 10 dní přistoupíme k provádění téhož cvičení stoje. Po desíti dnech odstraníme čtvrtku papíru a snažíme se koncentrovati se na totéž přání v myšlenkách. Dechovou gymnastiku vynechati nesmíme.

Teprve když jsme byli sílu magického chtění vyzkoušeli na duchovních přáních, můžeme ponenáhlu voliti přání vztahující se více na naši hmotnou úroveň. Vykonávali-li jsme správně předepsaná cvičení a splnili-li jsme všechny podmínky, neselže síla námi vzbuzená nikdy a seznáme, že nebyla cvičení pouhou theorií ničím neopodstatněnou, nýbrž že musela být výsledkem dlouholetých praktických studií v tomto oboru.

Vhodně formulovaným přáním lze žáku dosíci naprostého zdraví, dovede léčit a vyléčit všechny choroby bez jedů a léků. Má k disposici sílu obrozující, omlazující, všemocnou, stavící ho na roveň samotnému božství. Jen jí použit . . .

Má-li žák přání dosáhnouti nějaké okkultní schopnosti, dostačí jenom koncentrovati se na ně s pevným chtěním jeho uskutečnění, aby žádaná schopnost vzkvetla květy nejnádhernějšími. Nitro jeho musí být cele vyplněno vírou v možnost dosažení předsevzatého cíle, ježto pochyby konečnou metu jenom oddalují. Tedy pevnou víru ve zdárný výsledek!

* * *

Ukončili jsme učebnou látku prvního stupně. Jaký byl vlastní účel všech předcházejících cvičení? Docílení zvláštního vztahu mezi duší a tělem, kterýž podmiňuje a umožňuje vybavení vyšších duchovních schopností, jimiž se budeme zabývati ve stupni následujícím.

Tedy jakési upravení půdy pro vyklíčení semen, jimž nedostávalo se dosud vláhy a tepla, potřebných k vyvolání vzrůstu. A ježto zrna sebe nadějnější a ušlechtilejší nevzklíčí v půdě suché, neupravené a nezavlažené, nemohou též vnitřní duchovní síly v našem nitru spící, latentní, vyhnati životem a činností, dokud tělo naše, ta symbolická půda nebude připravena a zpracována ujasněným cílením, pevnou vůlí, láskou, sebezapřením a mocným přáním postupovati výš a výše. Naznačená cvičení napomáhají duchu, aby vítězil nad tělem, aby učinil z něho nádobu čistoty a dokonalosti, v níž by se obrážely vysoké inspirace Tajemna. Nesmíme je proto podceňovati, byť se nám zdála na pohled malicherna, nýbrž s láskou a vytrvale je konati. Ať mladí nebo stříbrovlasí kmeti nedejme se

jimi odstrašiti. Stáří nerozhoduje, jen chutě k dílu. Nemohou uškoditi, konají-li se správně a bez přepínání; jsou výtečnými prostředky k nahromadění životní a duchovní energie, jsou pramenem štěstí a moci. Dovedou vás k branám Nadsmyslna. A i když nedosáhnete Mistrovství, bude vaše námaha přece odměněna vědomím síly a zdraví, pocitem nevyslovného vnitřního štěstí, které bývá odměnou jenom těch, kdož jsouce si vědomi slabosti a neschopnosti dostoupiti cíle nejvyššího, pracují přece skromni, ničeho nežádajíce, v okruhu svých malých schopností a sil.



OBSAH:

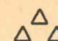


Další stupně Tovaryše a Mistra se dotiskují a budou zaslány všem předplatitelům dodatečně dne 1. dubna t. r.

STUPEŇ TOVARYŠE.

△△△





STUPEŇ TOVARYŠE.

Vyšší běh hatha-jogy.

Methoda dokonalého dechu.

Základem vyšší indické dechové gymnastiky jest tak zvaný dokonalý dech, jímž se budeme nyní zabývati. Žák, který svědomitě absolvoval stupeň učeníka, musí s nemenší svědomitostí a důkladností konati cvičení stupně druhého, aby docílil oněch zázračných výsledků, jichž dosahují indičtí jogové. Musí pracovati vážně a úsilovně a hlavně se snažiti, aby se dokonale obeznámil s vyšší hatha-jogou a osvojil sobě dokonalý dech tak, aby se mu stal přirozeným. To vyžaduje však velké námahy, času a trpělivosti. K adeptství nevede pohodlná cesta. — Resultáty docílené hatha-jogou jsou veliké. A tu podotýkám, že nutno nejdříve nacvičiti její základní methodu, než můžeme s nadějí na nějaké výsledky přikročiti ke cvičením dalším, snad zajímavějším. Zanedbáme-li cvičení základních, jest pozdější námaha marnou.

Dokonalý dech není něčím vynuceným nebo nepřirozeným, nýbrž jest spíše návratem k přírodě a jejím prvním zákonům. Zdravý, moderní kulturou ještě nedotknutý divoch a zdravý kojenec dýchají správně; jenom civilisovaný člověk ztratil tuto schopnost darovanou mu do vínku moudrou matkou přírodou. Upozorňuji žáka, že dokonalý dech nevyžaduje úplného naplnění plic vzduchem při

každém vdechnutí; potřebujeme vdechnouti jenom průměrné množství vzduchu. Používáme-li dokonalého dechu, vnikne i nejmenší množství vzduchu do celých plic. Žák má několikráte za den, pokud mu jenom okolnosti dovolují, cvičiti dokonalý dech, aby se jeho nervový systém udržel v nejlepším stavu. Dokonalý dech cvičíme následovně:

Stojíme anebo sedíme zpříma. Dýcháme nosem. Vdechujeme pomalu a stejnoměrně a naplňujeme nejdříve spodní část plic tím, že necháme bránici*) klesnouti, aby lehce tlačila na vnitřnosti, čímž vypínáme břicho do předu. Pak vypínajíce spodní žebra, naplňujeme střední část plic; konečně rozšiřujeme vrchní část hrudníku, čímž vzduch vchází do nejhořejších částí plic. Při tomto posledním pohybu stlačíme lehce břicho do zadu, aby se plicím poskytla patřičná opora a aby vzduch mohl snadno vniknouti do nejvrchnějších hrotků. Naplňujeme-li hořejší plicní partie, zvedáme poněkud ramena a klíční kost, aby vnikl vzduch do pravého plicního křídla, které bývá pařeništěm tuberkulosních bacillů. Začátečníku se zdá, jakoby se tento vdech skládal ze tří jednotlivých dechových pohybů, čemuž ve skutečnosti není. Dokonalý vdech nesmí býti přerývaný, nýbrž jednotný, bez přestávek. Po několika cvičeních se nám podaří přemoci náchylnost rozdělovati vdechnutí na tři pohyby (naplňování spodní, střední a vrchní části plic) a docíliti jednotného, nepřerývaného vdechu.

Jakmile se plíce vzduchem naplnily, zadržme na několik vteřin dech, načež pozvolna a klidně za současného nepatrného vypínání stlačeného břicha vydechujme.

Všichni, kdož si navykli na dokonalý dech, jsou chráněni před tuberkulosou a jinými chorobami dýchacích ústrojů. Tuberkulosa bývá nejčastěji přivoděna nedostatečným vdechováním čistého vzduchu. Následkem zmenšení životní síly stává se tělo náchylnějším k rozvratu choroboplodnými bacilly. Nedokonalým dýcháním jest udržována některá plicní partie ve stálé nečinnosti a plicní buněčné pletivo takové nečinné části bývá dobrou půdou k rozmnožování tuberkulosních zárodků. Zdravé, silné plíce jim úspěšně vzdorují. Každý, kdo vědomě nebo nevědomě dokonale dýchá, zlepší sobě celkově zdravotní svůj stav. Hrudní koš se mu značně rozšíří, plíce zesílí, krev, která doposud nedostatečným množstvím přiváděného kyslíku se kazila, se zčistí, zažívací činnost se značně

*) Bránice, svalová přepážka mezi dutinou hrudní a břišní. *H.*

zvýší, vyměšování se zreguluje a celý nervový systém doznává blahodárné změny. Dokonalý dech působí i ve sféře sexuelní. Reproduktivní funkce pohlavního orgánu se oživí, čímž posiluje se opět celý nervový systém. Tím však není řečeno, že by se pud pohlavní neobyčejně zvýšil. Jest známo, že jogové jsou přívrženci zdrželivosti a že milují fysickou i duševní čistotu, neboť se naučili ovládati zvířecí vášně. Sexuelní ovládání není dokonce sexuelní slabostí. Rozhodně mají muž i žena, jichž pohlavní ústroje jsou normální a zdrávy, daleko silnější vůli, než pohlavně seslabená individua. Jogové tvrdí, že veškeré nepřirozené pohlavní náklonnosti a pudy jsou zapříčiněny nedostatečným zdravím, resp. chorobnými změnami v pohlavních orgánech. Drahocenné síly, jimiž člověk-zvíře mrhá, uchovává jogi pro sebe a posiluje jimi celý organism. Ať jest žák přívržencem zdrželivosti a čistoty nebo není, během doby pozná, že dokonalý dech jest jediným prostředkem upevniti zdraví pohlavních ústrojů. Smyslný zkonstatuje zmenšení chtíčů, naproti tomu pohlavně seslabený jednotlivec pocítí občerstvení a povšechné obrození. Rozumějte dobře! Ideál jogiho spočívá v celkově silném a zdravém těle a v silné, vyvinuté vůli oduševněné vznešenými snahami.

Při dokonalém dýchání tlačí lehce bránice na orgány dutiny břišní, čímž je, abychom tak řekli, jemně masíruje. Účinek takové masáže jeví se ve zvýšené činnosti oněch orgánů, k nimž se přivádí každým takovým vdechnutím normální množství krve. Vytrvalé cvičení v dokonalém dechu propůjčuje bránici i nutné pružnosti, jakož i svalům sprostředkujícím dýchání. Dokonalý dech jest opravdu ve svých účincích d o k o n a l ý m. Tisíce nemocných hledá uzdravení ve všelikých drahých a obtížných léčbách, zatím co jistá pomoc klepá na dveře. A většina neotvírá . . . .

Věz, žáku, že hatha-jogou vyléčíš snadno všechny choroby a že d o k o n a l ý d e c h jest jedním ze základních kamenů chrámu zdraví!

□ □ □

Tři nejobyčejnější formy hatha-jogy.

Dech čistící.

Tomuto děkuje jogi za úžasnou vytrvalost a sílu svých plic. Jím končí obyčejně každé jiné dechové cvičení, neboť čistící dech působí v plicích jako řádné větrání a čištění.

1. Vdechujeme jako při dokonalém dechu.

2. Zadržíme na několik vteřin v plicích vzduch.

3. Sešpoulíme rty jako ke hvízdání a nyní vypustíme tímto malým otvorem něco vzduchu prudce ven, což opakujeme potud, až jest všechen vzduch z plic vypuzen. Při tomto cvičení musíme dbáti na to, abychom pomalu a stejnoměrně vdechnutý vzduch prudce vypouštěli v malých přestávkách co nejmenším otvorem v ústech. — Cvičení konáme tak dlouho, až je dokonale ovládáme, ježto mnohá následující cvičení s ním spojujeme. Působí sílivě zvláště po velkých tělesných nebo duševních námahách.

Dech oživující nervstvo.

Účelem tohoto cvičení jest povzbuditi nervový systém a vyvinouti nervovou sílu. Jím působíme na důležitá nervová střediska a tím na celé nervstvo.

1. Stojíme zpříma.

2. Vdechneme jako při dokonalém dechu a zadržíme na několik vteřin v plicích vzduch.

3. Předpažíme a svalstvu rukou necháme poněkud ochabnouti. Vynaložíme jenom tolik síly, abychom udrželi ruce ve vodorovné poloze.

4. Ponenáhlu přibližujeme se dlaněmi za současného pozvolného napínání svalstva (rukou) až k ramenům, kdež ruce sevřeme tak mocně v pěstě, až pociťujeme v nich chvění.

5. Majíce svalstvo napjaté prudce předpažíme, načež se rychle pěstě vrátí k ramenům. Několikrát opakujeme.

6. Ústy prudce vydechneme zadržený dech.

7. Čistící dech.

Účinek tohoto cvičení závisí od napětí svalstva, rychlosti v předpažování a od množství zadrženého vzduchu. Jest nejlepším oživujícím a občerstvujícím cvičením.

Dech zlahodňující hlas.

Abychom získali hlas, jímž jogové svoje posluchače přímo okouzlují a upoutávají, konáme cvičení následující:

1. Pozvolné vdechnutí nosem (jako při dechu dokonalém).

2. Několikaminutové zadržení dechu.

3. Prudké vydechnutí jedním rázem. Několikrát opakujeme.

4. Dech čistící, jímž plíce uklidňujeme.

Posledních dvou cvičení nekonáme pravidelně denně, nýbrž jenom příležitostně, když se jeví nutná potřeba.



Sedm vyvinovacích cvičení.

V následujícím podávám sedm nejoblíbenějších cvičení indických jogů, jimiž lze vyvinovat plíce, svalstvo a pod. Cvičení jsou jednoduchá, avšak velmi účinná, o čemž se žák brzy přesvědčí.

1. cvičení.

Zadržení dechu.

1. Vojenské držení těla.

2. Vdechování podle dokonalé methody.

3. Zadržíme vzduch, pokud lze nejdéle.

4. Rychlé a mocné vydechnutí otevřenými ústy.

5. Čistící dech.

Cvičení toto sílí plíce a dýchací svalstvo v míře nejvyšší. Zadržováním dechu rozšiřuje se hrudní koš a plíce stávají se pohyblivějšími. Vzduch, který po dřívějším vdechnutí zůstal v plicích, se čistí a krvi přivádí se více kyslíku. Kromě dýchacích ústrojů reguluje se činnost i orgánů jiných jako jater, sleziny, žaludku, ledvin a pod., takže žák má cvičení věnovati největší pozornost. Cvičíme několikráte za den.

2. cvičení.

Povzbuzení buněk plicního pletiva.

1. Stojíme zpříma s připaženýma rukama.

2. Pozvolna a stejnoměrně vdechujeme, při čemž poklepáváme špičkami prstů jemně horní klenbu prsou na nejrůznějších místech.

3. Jakmile jsme plíce naplnili vzduchem, zadržíme dech a potíráme prsa dlaněmi.

4. Čistící dech.

Cvičení musíme konati velmi opatrně. Mnozí dostávají hned po prvních pokusech závrať; v tom případě nutno cvičení na okamžik přerušit. — Buňky plicního pletiva, jež dlouholetým nesprávným dýcháním ochrnuly, ještě však neodumřely, lze tímto cvičením znovu oživiti a povzbuditi k nebývalé činnosti.

3. cvičení.

Působení na žebra.

1. Vojenské držení těla. Do horizontální polohy zvednuté a v kloubu loketním ohnuté ruce podepřeme palci v podpaždí; prsty jsou obráceny k prsům, na nichž částečně spočívají.

2. Dokonale vdechneme a zadržíme na několik vteřin dech.

3. Vydechujíce tlačíme jemně dlaněmi na žebra. Několikrát opakujeme.

4. Čistící dech.

Účelem tohoto cvičení jest vrátiti žebrům jich původní elastičnost, jíž byly zbaveny nepřirozeným stáním nebo sezením. Také zde nutno býti opatrným a zejména v začátcích zbytečně nepřeháněti.

4. cvičení.

Rozšiřování hrudníku.

1. Zpříma stojíme.

2. Dokonalé vdechnutí. Zadržení dechu.

3. Předpažíme, sevřeme ruce v pěst a připažíme těsně k ramenům.

4. Kroužíme sevřenýma rukama na obě strany tak, aby zůstaly ve stejné výši s rameny.

5. Otevřenými ústy prudce vydechneme.

6. Čistící dech.

Cvičení působí na rozšiřování hrudníku a lze jím rozšířiti hrudní koš o 5—6 cm.

5. cvičení.

Při chůzi.

1. Vojenské držení těla.

2. Pozvolna vdechujeme, při čemž počítáme v mysli do osmi dělajíce současně osm kroků.

3. Po čtyři kroky zadržujeme dech.

4. Nosem pomalu vydechujeme po dobu trvání osmi kroků, načež osm kroků jdeme bez vzduchu. Několikrát opakujeme.

6. cvičení.

Cvičení ranní.

1. Vojenské držení těla.

2. Vdechování za současného a pozvolného zvedání se na špičky.

3. Zadržení dechu.

4. Klesání do původní polohy a pomalé vydechování nosem.

5. Čistící dech.

Několikrát opakujeme. Totéž cvičení můžeme prováděti střídavě na levé a pravé noze. Na př. jednou na obou nohou, po druhé na levé, po třetí na pravé, pak zase na obou atd.

7. cvičení.

Povzbuzování krevního oběhu.

1. Vojenské držení těla.

2. Vdechnutí a zadržení dechu.

3. Nakloníme se poněkud do předu a uchopíme pevnou rukou nějaký předmět, na př. hůl (již připravenou) a vynaložíme na držení této všechnu svoji sílu.

4. Na to necháme svalstvu ochabnouti, zaujmeme dřívější vojenské držení těla a pomalu vydechujeme. Několikrát opakujeme.

5. Čistící dech.

Cvičíme za účelem povzbuzení krevní cirkulace. Námaha se cvičením spojená vhání arteriosní krev do všech údů a odvádí odtud venosní krev k srdci a plícím, aby se tu spojila s kyslíkem, jímž se čistí. Cvičení v každém ohledu důležité a velmi účinné.

□ □ □

Sedm doplňujících cvičení.

1. cvičení.

1. Vojenské držení těla.

2. Dokonalé vdechnutí za současného zvedání rukou nad hlavu. Svalstvo ochablé.

3. Zadržení dechu.

4. Pomalé vydechování; klesání rukou.

5. Čistící dech.

2. cvičení.

1. Vojenské držení těla; ruce předpažené.

2. Dokonalé vdechnutí a zadržení dechu.

3. Kroužení rukama do zadu a do předu (asi 10krát), při čemž zadržujeme stále dech.

4. Energické vydechnutí ústy.

5. Čistící dech.

3. cvičení.

1. Vojenské držení těla; ruce předpažené.

2. Dokonalé vdechnutí a zadržení dechu.

3. Kroužení rukama a sice pravou v oblouku na pravo, levou v oblouku na levo a naopak (10krát). Během kroužení zadržujeme stále dech.

4. Mocné vydechnutí ústy.

5. Čistící dech.

4. cvičení.

1. Ležíme na zemi obličejem dolů. Ruce nataženy podél těla dlaněmi na podlaze.

2. Dokonalé vdechnutí a zadržení dechu.

3. Napneme celé tělo a zvedneme se na rukou do té míry, aby tělo spočívalo na rukou a špičkách nohou.

4. Klesáme do původní polohy. Několikrát (10krát) opakujeme.

5. Vydechneme prudce ústy.

6. Čistící dech.

5. cvičení.

1. Stojíme zpříma a podpíráme se dlaněmi o zeď.

2. Dokonalé vdechnutí a zadržení dechu.

3. Nahýbáme se ku předu, až se dotkneme hrudníkem zdi.

4. Návrat v původní polohu s napjatým tělem. Několikrát opakujeme.

5. Prudké a rychlé vydechnutí ústy.

6. Čistící dech.

6. cvičení.

1. Stojíme zpříma; ruce v bok.

2. Dokonalé vdechnutí a zadržení dechu.

3. Nohy napjaté; předklon za současného pomalého vydechování.

4. Původní poloha a nové vdechnutí.

5. Záklon a současně pomalý výdech.

6. Nové vdechnutí a sklon trupu na levou pak na pravou stranu se současným vydechnutím.

7. Čistící dech.

7. cvičení.

1. Sedíme zpříma, aby páteř s krkem tvořila rovnou linii.

2. Vdechujeme pozvolna v přestávkách asi tak, jako bychom čichali k nějaké silně páchnoucí tekutině a nechtěli mít příliš ostrého čichového dojmu. Takovým způsobem vdechujeme tak dlouho, až se plíce docela naplní vzduchem.

3. Zadržení dechu.

4. Klidný, dlouhý výdech nosem.

5. Čistící dech.

Všechna předcházející cvičení vyjma dokonalého dechu směřují jenom k normálnímu vývinu těla a nervového systému a nemusí je žák konati pravidelně a denně, nýbrž podle potřeby. Žák vycítí, kdy je mu zapotřebí použíti toho kterého cvičení. Všeobecně lze říci, že systematicky prováděná jsou v účincích dalekosáhlými a že žáka fysicky téměř přetvoří. Zvláště u jednotlivců chorých se znamenitě osvědčují. Posledních sedm cvičení, jež nejsou zvlášť pojmenována, lze vhodně použíti jako doplňujících k oněm sedmi vyvinovacím, jež mají jméno odtud, že se jimi vyvinuje fysické tělo žákovo. Účinek nastoupí tak rychleji a mocněji se projeví.



Psychické dýchání.

Rytmický dech základem psychického dýchání.

Celým vesmírem vládne zákon rytmu. Kroužení nebeských těles, mořské vlnobití, příliv a odliv, tlukot srdce, periodické kosmické úkazy, vzrůst rostlin, zvířectva a člověka, výměna látek a buněk v lidském i každém jiném organismu, vše poslouchá zákona vesmírového rytmu. V každém pohybu projevuje se tento mocný zákon.

Je známo, že vojsko přecházející nějaký most nesmí udržovati kroku, nýbrž jíti „bez kroku", jinak nastává nebezpečí zřícení mostu. Stále a rytmicky na houslích vyluzovaný jeden tón byl by s to zbořiti vzbuzenými vibracemi nejednu „pevnou" chloubu moderních stavitelů. Snad starozákonné troubení před hradbami Jericha, jímž se prý ony zbořily, poukazuje, byť symbolicky, na zákon rytmu. Gervais Moré (pseudonym moravského okkultického spisovatele p. F. Šídla) píše ve svém článku „Průprava k magii barev a tónů" v 3. čísle I. ročníku časopisu „Isis" následovně; „Již dosti nepatrné tóny pronikají tlusté zdi, čímž je přivádějí ve chvění. I nemusí to býti holá bájka, vypravuje-li se o světoznámém houslistovi Paganinim, že prasklo jednou zrcadlo, před nímž právě hrál.

„Ve svém druhém románě (Podivný příběh) vypravuje Bulwer o nebezpečném muži, jenž okouzloval okolí zpěvem hymny (ne tedy hymnou, nýbrž zvláštním jejím přednesem, pozn. spis.), jíž se byl naučil na svých dřívějších cestách po Asii od jednoho zaklínače hadů. Originelní nápěv ten uchvacoval, poutal, zkrátka působil démonicky, ač nebyl ani umělecky krásný, ani příliš složitý."

Magická síla tónů a hudby vůbec spočívá v rytmických vibracích oněmi vyvolaných, proto také rytmické dýchání indických jogů následnými výchvěvy vzbuzenými v jich těle i v mimotělové atmosféře (auře) jest s to fysické tělo pozměniti. Celý tělesný systém přivádí se ve chvění a v harmonii s vůlí vyvolávající rytmický pohyb plic. V takové dokonalé harmonii jsou plíce poslušny rozkazů vůle. Rytmickým dýcháním přivádí se jogi v souzvuk s vesmírovým chvěním, což mu umožňuje zmocniti se většího množství kosmické energie (prany), kterouž s vdechovaným vzduchem přijímá a již podle okolností vhodně upotřebuje na př. ku přenášení myšlenek, k duchovnímu léčení, magnetické léčbě a pod.

Duševní představa o rytmu jest při rytmickém dýchání hlavním požadavkem. Žák musí sobě vyvolit nějakou měrnou jednotku k prvním cvičením a tou jest pro orientálce tepot srdce. Tento není u všech lidí stejným, proto všichni, kdož cvičí rytmický dech, nechť sobě vezmou za měřítko tepot vlastního srdce resp. tepny. Z počátku cvičíme s prsty na tepně ruky, abychom si uvědomili její tepot; po nějaké době, když jsme si časovou posloupnost tepů zapamatovali, počítáme v mysli bez kontrolování tepny.

Následující cvičení dlužno konati denně třikrát a platí tu tytéž předpisy jako o cvičeních stupně učenického. Po dokonalém dechu cvičíme za malou chvíli rytmický dech. Může-li ovšem žák cvičiti vícekrát za den, jest to jenom k jeho dobru a přivádí ho rychleji k cíli; není to však nutné.

1. Sedíme zpříma na židli, aby váha těla spočívala na žebrech. Ruce leží na klíně.

2. Dokonalé vdechnutí trvající 6 tepnových úderů.

3. Zadržení dechu (tři údery).

4. Pozvolné vydechování nosem trvající opět 6 úderů.

5. Počítejme tři údery před novým vdechnutím. Několikrát opakujeme.

6. Čistící dech.

Po nějakém čase lze dobu trvání vdechu, zadržení dechu a výdechu zvýšiti, na př. vdech 16, zadržení 8, výdech 16, přestávka 8. Postupujeme ovšem ponenáhlu; nesmíme se domnívati, že prodloužená doba jednotlivých intervalů jedině nám prospívá. Docílení správného rytmu, který během cvičebné doby pociťujeme v celém našem organismu, jest vlastně hlavní věcí při tomto cvičení. Také zde železná vytrvalost a trpělivost přemáhají všechny překážky a přinášejí sladké ovoce. Žák druhého stupně musí býti člověkem neúnavné činnosti a práce. Jen takový dosahuje úspěchů.

Psychický dech a jeho účinky.

Rytmický dech provázený magickým chtěním nazýváme dechem psychickým. Celé tajemství indických adeptů spočívá v koncentraci na určitý předmět event. nějaké přání za současného rytmického dýchání. Chceme-li docíliti nějakého výsledku, ať v tom či onom ohledu, musíme sloučiti koncentraci s aktem vůle (duchovním rozkazem) a rytmickým dýcháním. Není

nutno vůli příliš namáhati; klidný rozkaz (přání) spojený s jasnou duševní představou jest daleko účinnějším než nemírná vůlová námaha, která duchovní sílu jenom tříští a odvádí od ohniska našich myšlenek. Na př. chceme-li odstraniti nějakou bolest, počínáme si asi takto: Ulehneme a nebo se zpříma posadíme a dýchajíce rytmicky (po nějaké době vžije se v nás rytmus dýchání tak, že nebude nám zapotřebí počítat) uvědomujeme si, že vdechujeme proud kosmické energie (prany). Při vydechování vysílejme pranický proud k místu bolesti s rozkazem, aby tam zreguloval krevní cirkulaci a vyrovnal nerovnováhu a odstranil bolestivé pocity. Cvičíme-li takto po několik minut, pocítíme zvláštní ulehčení a bolest zmizí. Cvičení můžeme zakončiti čisticím dechem. Vkládáme-li současně na bolestivé místo ruce, nastupuje účinek rychleji. Takovým způsobem můžeme odstraniti každou sebe větší bolest a vyléčiti choroby vlastní i cizí, ano pranickým proudem lze léčiti a působiti i na vzdálenost. V případě tom nutno si v mysli jasně představiti, že prana při každém rytmickém vydechnutí opouští naše tělo, probíhá rychlostí myšlenky prostorem a dosahuje pacienta, jehož chorobu léčí a odstraňuje. Jest dobře u začátečníků voliti k takovému léčení určitou hodinu a oznámiti ji pacientovi, aby v tu dobu ulehl a v passivním stavu očekával vyslaný proud síly.

Vycvičený a pokročilý žák nemusí však pacienta uvědomovati o hodině vysílání prany; jeho vůle jest tak mocnou, že proud jeho životní síly jím vysílaný dosahuje cíle, byť pacient byl sebe více zaměstnán nebo nevnímatelný. Podobně lze přenášeti i určité myšlenky, o čemž budeme pojednávati v kapitole o telepatii.

Pociťujeme-li, že naše životní síla poněkud poklesla, usedneme zpříma, nohy dáme těsně k sobě, založíme ruce nějakým způsobem, aby tvořily jakýsi kruh, čímž se má zameziti sebe menšímu unikání prany špičkami prstů, a dýcháme rytmicky asi 5 minut. Pocítíme ihned občerstvující proudění v těle a jakési nevylíčitelné omlazení a ulehčení.

Máme-li životní pranou jiného nabíjeti, počínáme si následovně: Posadíme se mu těsně naproti a uchopíme jeho ruce pevně svými. Špičky našich nohou dotýkají se jeho špiček. Nyní oba současně rytmicky dýcháme, při čemž musíme si v duchu jasně představiti, že vléváme doň svoji životní energii; naproti tomu pacient si představuje, že přijímá naši sílu. Pociťujeme-li po této proceduře nepříjemný pocit nevolnosti, dráždivosti nebo okamžitého rozrušení, spojíme svoje obě ruce jakož i nohy „uzavírajíce takto kruh“, několikrát rytmicky vdechneme a vydechneme a ukončíme čisticím dechem. Nepříjemný pocit, který měl snad příčinu v nečistých myšlenkách nebo přáních pacienta, účinkujících na náš zcitlivělý nervový systém, za okamžik zmizí. Podobně, jenže s rozkazem vhodně formulovaným, můžeme potlačiti různá hnutí mysli jako hněv, strach, bázeň a pod. Máme-li v úmyslu vyvinouti některou část těla, věnujeme jí veškerou svoji pozornost a dýchajíce rytmicky představujeme si, že mocný pranický proud vtéká v onu část, ji oživuje, sílí a zdokonaluje.

Přeměna plodivé energie.

Plodivá síla jest silou tvůrčí, kterou lze způsobem, který hned popíšu, přeměniti ve fysické i duchovní silové jednotky. Slouží právě tak ke tvoření nového pletiva jako nových organismů. Častá přeměna reproduktivní energie propůjčuje člověku neobyčejnou životní houževnatost, čehož nejlepším důkazem jsou nám indičtí jogové, kteří s neuvěřitelnou snadností přemáhají největší nesnáze životní. Neustále obnovovaná plodivá síla jest jimi přeměňována a rozváděna do všech orgánů, jež vyživuje a otužuje. Pohlavní orgán jest jim mocnou silovou baterií, které rozumně využitkovávají k blahu vlastnímu a jiných.

Methoda přeměny reproduktivní energie jest dosti jednoduchou a může ji žák snadno a kdykoliv prováděti; nejlépe však tehdy přistupovat ke cvičení, kdy se pud pohlavní nejmocněji projevuje, což jest znamením, že se nahromadilo již větší množství oné energie a že je na čase, aby se proměnila v jiné formy věčné prasíly a působila při obnovování spotřebovaného pletiva, buněk, kostí a pod.

Žák musí se koncentrovati (sedě nebo leže) na pojem „energie“ a zaháněti všechny sexuelní myšlenky a představy. Jsou-li erotické myšlenky příliš silnými, nesmí se tím znepokojovati, nýbrž považovati je za projevy síly, které má použíti k sesílení svého organismu. Svalstvu nechá ochabnouti a rytmicky dýchá. Při každém vdechnutí rozkáže v duchu plodivé energii, aby vystoupila ke slunečnímu pletivu (plexus solaris) a tam se přeměnila v nervovou sílu.

V malé chvíli pocítí ono stoupání v břišní krajině. Chce-li přeměniti plodivou sílu v duchovní, nechá ji dostoupiti až k mozku, což lze doporučiti zvláště umělcům, spisovatelům a pod. v čas jejich tvorby. Této přetvořovací methody mohou použíti s dobrým výsledkem muž i žena; cvičení jim jenom poslouží. Naučili se ovládati sílu, která se jim stává zdrojem zdraví a moci.

Velký psychický dech.

Velkým psychickým dechem naplňujeme celé tělo pranou. Všechny orgány, svaly, pletiva, kosti a buňky jsou proniknuty pranou a uváděny rytmickým dýcháním v harmonii. Jest to jedno z nejdůležitějších dechových cvičení, jehož jogové používají po velkých tělesných námahách. Žáku se zdá, jakoby měl nové, zdravím jen kypící tělo.

1. Pohodlně ležíme a rytmicky dýcháme.

2. V mysli sobě jasně představujeme, jak prana proudí celým tělem a do všech koutů. Musíme míti pocit, jakobychom dýchali celým povrchem kůže. Pranický proud veďme následovně: Nejprve k čelu, pak na záď hlavy, odtud k slunečnímu pletivu, pak do krajiny kosti křížové, k pupku a konečně k pohlavním ústrojům. Po té rozváďějme pranu celým tělem rychle od hlavy až k nohám.

3. Čistící dech.



Pranayama.

Pranayamou vyrozumívá indický jogi úplnou vládu nad dechem a ujišťuje, že otevírá ona brány téměř k neobmezené moci. Míra dosažené moci řídí se ovšem stupněm pranayamy, kterého žák dosáhl.

Práce jogiho započíná tím, že rozvádí proudy nervového fluida z jeho obvyklého kanálu novými směry a vykazuje jim nový běh. Jogi tvrdí, že pozměňuje pranayamou celý nervový systém.

Žák musí při cvičení seděti zpříma, aby hlava s krkem tvořily jednu linii. V této posici spočívá váha celého těla na žebrech, tělo má lehké, přirozené držení a páteř jest zcela volnou. Jogové tvrdí, že lidé s ohnutou páteří a vpadlou hrudí nemohou míti žádných vznešených myšlenek.

Jogi se hlavně snaží, aby byl úplným pánem svého těla. Praví, že duch může se státi vládcem každého orgánu, každého svalu i těch, o nichž se obyčejně říká, že se pohybují mimovolně. Téměř všechno svalstvo jest pod vládou vědomého rozumu, jenom jistá část vymyká se jeho kontrole a jest ovládána nepovědomou částí lidské psychy, z jejíhož područí jest dosti nesnadno přivésti

ji pod vládu vědomého pána. Ano, i srdce lze přivésti pod kontrolu a vládu vědomé vůle. To potvrzují novější pokusy západních badatelů.

Usednuv jogi naznačeným způsobem započíná cvičením majícím za účel „pročišťovati“, jak on říká, nervový systém. Toto cvičení jest cvičením dýchacím. V lehké, vzpřímené poloze stlačí palcem pravou dírku nosní a vdechuje rytmicky docela pomalu vzduch levou nosní dírkou, až se plíce dokonale naplní. Bez přestávky, přitlačiv opět levou dírku, vydechuje vzduch pravým nosním otvorem. Nyní vdechuje opět pravou nosní dírkou a vydechuje levou, při čemž přiměřený otvor nosní ucpává palcem. Toto jednoduché a přece ve svých účincích tak effektní cvičení opakuje několikrát za sebou.

Jogové učí, že páteří procházejí dva proudy nervové síly, „pingala“ a „ida“ a že se v míše nalézá dutý kanál, nazývaný jimi „susumna“. Na dolejším konci tohoto kanálu nalézá se v trojúhelníkovitém zakončení páteře nahromaděná síla, již jogi označuje slovem „kundalini“. Podle jeho názoru vystupuje síla tato asi jako sloupec rtuťový v teploměru tímto kanálem nahoru, čímž se vyvolávají různá stadia psychického vývinu. Dosáhne-li tato zázračná síla mozku, jest duše jogiho osvobozena. Místo, kde přechází mícha v mozek, označuje jogi prodlouženou míchou. Ze šedobílé nervové hmoty vyplňující páteř vybíhají zvláště na dolejším konci četné výběžky, nazývané „cauda equina“. Jogové také učí, že se v lidském těle nacházejí různá nervová centra a vyzařující pletiva, jimž jsou přiděleny specielní funkce a z nichž každé má svoji vlastní malou silovou batterii. Vůbec přicházíme k poznání, že učení orientálních fysiologů nápadně souhlasí s naukami západních vědců. Zdánlivý rozdíl jest jen v různých označeních.

Podle východního učení má nervové středisko mezi lopatkami v páteři, regulující dýchání, současně převládající vliv na systém nervových proudů. Praví se, že rytmické dýchání nutí molekuly v těle rovněž rytmicky se pohybovati. Síla vůle uvádí v činnost elektřině podobnou sílu, ježto elementární vůle uschopňuje nervy říditi takový silový proud. Přivedlo-li tedy dýchání podle indické methody molekuly v rytmické chvění, stává se celé tělo mocnou batterií vůlové síly. A takovou téměř neobmezenou sílu vůle hledí jogi dosíci svým dýchacím systémem a v tom je právě důvod, proč on připisuje dýchání tak mimořádnou důležitost. Zároveň s touto mocnou silou budí dřímající „kundalini“. Jeho jediný veliký

cíl životní spočívá v tom, aby donutil onu tajemnou sílu v míchovém kanále vystoupiti, jinými slovy, aby vyvinul v sobě co nejdokonaleji všechny svoje psychické schopnosti.

Další cvičení jest podobné prvnímu, jenže mezi vdechem a výdechem děláme pausu. A sice vdechujeme levou dírkou nosní (ida), při čemž uzavřeme prstem pravou (pingala) a počítáme v duchu pomalu asi do čtyř. Současně musíme se snažiti celou silou koncentrovati svoje myšlení na levostranný nervový proud a na sídlo „kundalini“. Potom zadržíme asi na 16 vteřin dech a čítajíce v duchu pomalu až do osmi, vydechujeme vzduch pravou dírkou. Při opakování vdechujeme opět pravou a vydechujeme levou atd.



Výcvik v přenášení myšlenek.

(Telepatie.)

Přenosem myšlenek vyrozumíváme sdělení nějaké myšlenky osobou jednou druhé bez sprostředkování obvyklými smyslovými ústroji, při čemž vzdálenost mezi oběma jest věcí vedlejší. Sprostředkovatelem jest tu prana (ód barona Reichenbacha), o níž jsme v předcházejících kapitolách již mluvili. Telepatii lze srovnati s bezdrátovou telegrafií, kde elektrické vlny vyšlé z aparátu jednoho budí elektrické jiskry v aparátu druhém. Vlny (myšlenkové vibrace) vycházející z jednoho mozku šíří se prostorem a dosahují-li obdobně zladěného přístroje, t. j. mozku, jehož ódické chvění jest fysicky i psychicky podobno ódickým exteriorisacím vysílatelova mozku, přeměňují se opět v myšlenku, kterou sobě přijímatel uvědomuje jako svoji vlastní. Proto pokusy telepatické daří se nejlépe s osobami příbuznými a nebo těmi, s nimiž jsme v přátelském nebo jinakém užším svazku. Tím není ovšem řečeno, že by se telepatické pokusy nedařily s osobami cizími, s nimiž nejsme v žádném duševním raportu, nebo docela neznámými. Pokročilý žák dovede navázati psychický styk s jednotlivci, jichž nikdy neviděl a kteří jsou od něho třeba tisíce mil vzdáleni. Na úrovni duchovní jsme si stejni. Prana, která proniká naše nervstvo jest totožnou s pranou kolující tělem třeba australského divocha. Vibrace, jež povstávají v našem těle, dotýkají se stejně těch, s nimiž žijeme v bezprostředním styku, jako lidí od nás míle vzdálených, a jenom ohromná spousta všelikých na ně působících dojmů nedovoluje jim, aby sobě jeden nebo druhý zvlášť uvědomili. Myšlenky dobra působí na nás stejně jako myšlenky zla; ony vlévají v naši duši mír a povznešenou náladu, tyto nás rozrušují, deprimují. To vše jsou přenosy myšlenkových vibrací světa. Ovšem, než žák dosáhne stupně, na němž bude mu lze navázati psychické styky s kýmkoliv, uplyne mnoho vody a mnoho zkoušek bude mu prodělati; než nezoufej snaživče, vytrvalostí a trpělivostí pokračuje od nejmenšího dosáhneš nejvyššího; okusíš sladkého ovoce svoji námahy a práce a vědomí Moci bude ti odměnou největší.

1. cvičení.

Abychom měli v telepatických pokusech úspěch, nutno uvésti se ve stav vůlové koncentrace, t. j. koncentrovati se na naše přání resp. rozkaz. Uvedu malý příklad: Jdu po ulici a chci, aby přede mnou jdoucí osoba se na př. ohlédla. Jak sobě počínati? Snažme se nejprve, abychom šli s onou osobou „stejným krokem“, tedy rytmicky; vykročí-li ona osoba pravou nohou, abychom vykročili taktéž pravou, zvedá-li levou, abychom současně zvedli také levou nohu. Při tom rytmicky dýcháme. Jdeme-li již nějakou chvíli za onou osobou stejným krokem rytmicky dýchajíce, zírejme ji upřeně na zátylek hlavy s pevným přáním nebo rozkazem, aby se ohlédla. Výsledek nás hned po prvé překvapí. A tu musím na něco žáka upozorniti. Ve všech knihách pojednávajících o telepatii uvádějí autorové, že se telepatické pokusy z počátku nedaří, že nutno déle cvičiti, aby nastaly nějaké výsledky. Ano, jest tomu v pravdě tak, avšak jenom tehdy, když zkoušející vrhnou se na telepatické pokusy bez přípravy, aniž byli dříve prodělali základní cvičení koncentrační, vůlová a hatha-jogická. Samozřejmě rovnají se výsledky přípravám. Nebylo-li těchto, nelze očekávat ani oněch. Prodělal-li však žák svědomitě stupeň učeníka, zdaří se mu vždycky a za každých okolností i první pokusy. Proto ze zdaru ve stupni druhém může žák posouditi cenu svých předešlých praktických studií.

Pokus nutno opakovati několikrát, abychom každým novým úspěchem posílili víru v sebe a další cvičení.

2. cvičení.

Druhý pokus jest již obtížnější. Požádáme nějakou osobu (bratra, sestru, manželku, dítko, přítele a pod.), aby usedla po-

hodlně na židli ve vedlejším pokoji a uvedla se v trpný stav. Jest dobře podati jí k tomu návod, aby se po nějakou dobu v něm cvičila, než započneme s ní experimentovat. Usedneme rovněž na židli a nyní rytmicky dýchajíce koncentrujeme se na př. na rozkaz, aby vstala a usedla na židli jinou, nebo aby svlékla kabát, otevřela dveře a pod. Pokusná osoba jest jakousi zvláštní neodolatelnou mocí nutkána k provedení našeho myšleného rozkazu. Po několika pokusech můžeme vyměniti úlohy, abychom se naučili být vysílateli i přijímateli. Opakujme rovněž několikrát (asi 3krát týdně).

3. cvičení.

Postavíme se zpříma za pokusnou osobu sedící na židli s uzavřenýma nebo zavázanýma očima. Vezmeme kousek čistého papíru, na nějž nakreslíme z počátku jednoduchý obrazec, na př. trojúhelník, čtverec, obdélník, ovoid, kruh a pod. a dýchajíce rytmicky koncentrujeme se na obrazec ten s pevným přáním, abychom jej přenesli do vědomí sedící osoby. Pokusná osoba uvědomí si obrazec buďto intuitivně, t. j. vyvstane v ní náhle představa na př. o kruhu, a nebo i jasnovidně, kdy vidí kruh zřetelně svým duševním zrakem. Pak přistoupíme k obrazcům složitějším, napsaným slovům, větám, atd. Podmínkou ovšem jest, aby během pokusu žák nalézal se ve stavu aktivním (v koncentraci), pokusná osoba pak ve stavu trpném. Rytmické dýchání jest nezbytným, chceme-li dosáhnouti pozoruhodnějších výsledků.

Jsme-li řádně vycvičeni v telepatii, můžeme posílati zprávy svým známým, byť byli tito od nás sebe více vzdáleni. Pokročilý žák naváže kontakt se vzdálenou osobou kdykoliv si toho přeje a třeba tato byla nevnímavou a necitlivou, podlehne mocné vůli jeho na konec přece a uvědomí si obsah myšlenkové zprávy vysílatelovy ve formě náhlého nápadu, předtuchy, neodolatelného nutkání k nějakému činu (na př. ke psaní, chtěl-li vysílatel, aby mu byl zaslán dopis) a pod. Zprávy telepatické jsou právě tak jisté a určité jako ony, jež sprostředkují pošta, dráha nebo telegraf a mají ještě tu nezaplatitelnou přednost, že téměř v okamžiku, kdy byly odeslány, přicházejí na místo určení.

□ □ □

Výcvik v jasnovidnosti.

Jasnovidností vyrozumíváme schopnost zrakově vnímati projevy astrální úrovně. Vnímání samo může vyvěrati buďto z tak zv. „vnitřního zírání“, a nebo ze zvýšené citlivosti oka. Při vnitřním zírání nebo, jak mnozí říkají, při projevu šestého neboli psychického smyslu, může mít jasnovidec oči zavřeny; nezírá okem fysickým, nýbrž duševním. Jenom v době vyvinování tohoto šestého smyslu používá žák ke cvičením také zraku fysického. Vnitřní zírání nastupuje obyčejně hned po prvních cvičeních, jsouc prvním stupněm jasnovidného vývinu.

Vnímá-li žák astrálno zrakem fysickým, otevřenýma očima, říkáme, že jest jasnovidným v pravém smyslu toho slova. Jest známo, že obyčejné, nejasnovidné lidské oko nevnímá jistých barev slunečního spektra, t. j. že nereaguje již na určité světelné vibrace. Sítnice lidského oka reaguje na světelné dojmy teprve od 450 bilionů zákmitů ve vteřině a přestává chápati světelné dojmy převyšující číslo 760 bilionů. Jsou tedy vibrace světelné pod a nad těmito čísly lidskému oku nepřístupny. A právě tyto vibrace vnímá oko jasnovidcovo.

Vnímá-li jasnovidec obrazy událostí minulých nebo budoucích, říkáme, že jest dalekovidným. V případě tom není pro něho času ani prostoru. Vidí do největších vzdáleností, svým jasnovidným okem proniká nejhustší skupenství hmoty. Může se nalézat v hlubinách země a přece popisuje událost odehrávající se na povrchu zemském do detailů. Toť nejvyšší stupeň jasnovidnosti.

Abychom vycvičili jasnovidnost, musíme konati systematická cvičení, jimiž necitlivé oko zcitlivíme.

Oko stane se sensitivním, což jest zraku jenom na prospěch. Sensitivnost jest normálním stavem tvorstva, čehož důkazem jsou nám zvířata. Včelaři na př. dobře ví, že se včelkám pracuje pohodlněji ve tmě, proto zamezují dřevěnými přepážkami přístupu hrubého světla do úlu. Jemnější vibrace pronikají těmito destičkami a jsou zajisté včelkám světlem, jež člověku je tmou.

„Naše tělo je opatřeno pěti branami, jimiž vchází k nám dojmy vnějšího světa: zrakem, sluchem, čichem, chutí a hmatem. A stačí těchto patero bran na objektivné prozkoumání vesmíru? Jistě ne. Vždyť Crookesova čísla již ukazují, že 2 z těchto bran

jsou dosti úzké. Přírodopisci nevyslovují se příliš lichotivě i o rozsahu chápavosti těch ostatních smyslů člověka. Vykládají, že mají kamzíci, rejsci, velbloudi, psi a j. ssavci mnohem bystřejší čich než člověk, čímž dokládají, že člověk chápe svým nosem jen část říše čichové. Netopýři mají mnohem jemnější hmat ve svých létacích blanách než-li člověk v koncích svých prstů. Těmito doklady nemíní se tu člověku vykazovati nižší stanovisko ve stupnici vývojové než jaké má zvíře, nýbrž dokazujeme, že je naivností nebo domýšlivostí člověka, vytrubuje-li pyšně do světa, že věří jen v to, co svými smysly chápe, vše ostatní, že je lež, výmysl, pověra „lehkověrných lidí". Zatím je to plýtkost jeho vlastních úsudků anebo lenost, vůbec mysliti.

„Barvy a tóny, jak naše smysly je chápou, jsou jen jednou stránkou fysického chvění hmoty, jež jest na pláních vyššího vědomí kvalitativně a snad i kvantitativně jiné. Kdo viděl astrálně krajinu, ví, jaké milé, klidné osvětlení mají tam předměty. Zdá se, jako by světlo vycházelo z předmětů samých i z jejich okolí." (Gervais Moré.)

Ke cvičení jasnovidnosti můžeme použíti různých předmětů. Nejosvědčenější jest broušený horský křišťál a nebo broušená koule nebo polokoule z křišťálového skla. Takové „magické zrcadlo"*) položíme na černé sukno nebo jinou podložku černé barvy a upřeně do něho pohlížíme asi 20 minut. Cvičíme jednou denně při umělém světle.

Před započetím cvičení musíme na magické zrcadlo několikrát dechnouti, abychom je nasytili svojí vlastní ódickou substancí. Při tom musíme se koncentrovati na přání, abychom tímto předmětem vyvinuli jasnovidnost. Po té držíme nad ním ruce s prsty poněkud ohnutými a směřujícími do středu zrcadla ve vzdálenosti asi 2 cm po 5 minut. Při této operaci rytmicky dýcháme a koncentrujeme se opět na přání již zmíněné. Po této magnetisaci zrcadla použijeme a nebo uschováme je do krabice s vatou, kterou jsme byli dříve také tímto způsobem zmagnetisovali. Zrcadla nesmí nikdo kromě žáka se dotknouti ani naň pohlédnouti. Magnetisaci provádíme každý sedmý den.

Před zíráním do zrcadla cvičíme velký psychický dech s vhodnou koncentrací. Po té díváme se do zrcadla klidně a upřeně rytmicky dýchajíce po 20 minut. Ukončujeme čistícím dechem.

*) Magická zrcadla obstarává Ústřední nakladatelství okkultních děl v Žižkově, Taboritská ul. 13, po 5 kor.

Z počátku vidíme v zrcadle jenom svůj vlastní obraz, který ponenáhlu mizí; pak objevují se skupiny obláčků nejprve šedých, potom blankytných a konečně až sytě modrých. Po nějaké době mizí i ty a objevují se nám nehybné fantomy, ztrnulé scény, které nejsou než aurickou reflexí našeho nitra. Jsou to obrazy čistě subjektivní, vědomé hallucinace, řekli by moderní psychiatrové. Jakmile obrazy a postavy začnou se pohybovat nebo jinak rozumně jednat, jest to důkazem visí reelních, které lze libovolně vyvolat podle toho, jaké jsme užili koncentrace. Koncentrovali-li jsme se na přání spatřit v zrcadle nějakou známou osobu, objeví se tato za okolností a dramatického scénování buď doby minulé nebo přítomné a nebo představí se našemu zraku obraz události nedaleké budoucnosti s osobou tou související.

Z počátku není radno přikládati visím nějakého významu, poněvadž, jak jsem již nahoře podotkl, jsou počáteční vise obyčejně jenom reflexemi našeho myšlenkového obsahu a tu by mohlo ukvapené posuzování visí a přikládání jim významu žáka uvésti na scestí. Proto opatrně posuzujme a přijímejme vise s reservou. Ostatně žák rozliší brzy klam od pravdy a podle toho se zachová.

Také tu nutno být, chceme-li pokračovat, vytrvalým a trpělivým. Nastoupila-li již jasnovidnost, musí žák cvičiti stále, alespoň jednou nebo dvakrát týdně, aby se jasnovidná schopnost nezmenšila a nebo dokonce neztratila. Žák musí státi neustále na stráži.

Kromě magického zrcadla můžeme použíti k vyvinování jasnovidnosti všelikých jiných lesklých předmětů jako kovů, drahokamů, porcelánu, nebo lesklých ploch jako hladiny vodní, rtuťové, glycerinové a pod.

Mnozí tvrdí, že se lehce vyvinuje jasnovidnost upřeným zíráním na uschlou inkoustovou skvrnu potřenou olivovým olejem. Též papírový kotouč potřený černým pokostem a nebo dřevěným uhlem koná v tom ohledu výtečné služby. Leč posledního zrcadla (potřeného dřevěným uhlem) nedoporučuji, poněvadž, jak zkušenost učí, poskytuje vise nižších astrálních úrovní, které svými obludnými formami zkoušejícího jenom děsí. Děsu jest se třeba naprosto vystříhati, ježto ztrácíme jím rovnováhu a ochuzujeme se o nervovou sílu. Zmocní-li se nás při pohlížení do zrcadla nepokoj, bázeň anebo děs, zbavíme se jich několika dokonalými dechy za vhodné koncentrace.

S předměty a zrcadly jinými operujeme jako se zrcadlem magickým a platí také tu předpisy nahoře uvedené.

Schopnost jasnovidná jest jednou z nejkrásnějších schopností okkultních. Otvírá nám nový svět, nové obyvatele, nové obrazy. Co nevidoucí člověk toliko tuší, vyvstává před zduchovnělým zrakem žákovým jako pestrá panoráma nejkrásnějších barev a nuancí. Pravý kaleidoskop rajských scén a obrazů. Leč i pro praktický život jest dar jasnovidnosti velmi důležitým, neboť není věci na světě, které by vycvičený žák, použiv ovšem vhodné koncentrace a rytmického dechu, nemohl spatřit. Vše vyplavává před ním na povrch; na jeho rozkaz hlubiny astrálního i fysického moře vyvrhují před něho svá tajemství. Koncentruje-li se na nějaký orgán v těle, vidí jej zřetelně, pozoruje jeho činnost a rozpoznává v něm event. pathologické změny. Toť jasnovidecká diagnosa, která se ve svých nálezech nikdy nemýlí a která nejednou vykonala neocenitelné služby tam, kde moderní lékaři byli se svojí diagnosou v koncích. Jasnovidnost jest klíčem otvírajícím říši astrálnou, jest novým smyslem uschopňujícím člověka vnímati jemné vibrace světa nadsmyslného, světa nových dojmů a kosmických divů, který pro obyčejného člověka k jeho vlastní škodě jest pevně uzavřen.



Výcvik jasnosluchu.

Jako jasnovidnost jest schopností vnímat zrakově projevy astrální úrovně, tak jasnoslyšící jednotlivec vnímá astrálno sluchově. Také zde nutno rozlišovati vnitřní naslouchání od skutečného jasnoslyšení fysickým uchem, které nastupuje podobně jako fysická jasnovidnost teprve v pozdějším stadiu vývinu.

Základem cvičení směřujících k vyvinutí jasnosluchu jest trpný stav, který se naučil žák vyvolávat ve stupni učeníka. Postupujeme asi následovně: V určitou námi zvolenou hodinu (nejlépe v 9. hodinu večerní) usedneme v tichém pokoji pohodlně na židli, oči zavážeme šátkem, uši ucpeme známým již způsobem a rytmicky dýchajíce koncentrujeme se úsilovně na přání, abychom vyvinuli jasnosluch. Po několikaminutové koncentraci přejdeme v trpný stav, v němž setrváme po 20—30 minut.

Z počátku slyšíme jenom šumění, které po několika dnech přechází v bouřlivé hučení, hvízdání a tlučení. Zdá se nám, jakoby blízko nás zvonili mnoha zvony, hudba hrála, jakoby vojsko troubilo a pod., až konečně z celé spousty nesouvislých zvuků pronikají k nám jednotlivá slova, věty a proslovy nejprve šeptem, později však zcela hlasitě. Jest charakteristickou u těchto sluchových vjemů okolnost, že se nám zdá, jakobychom vše slyšeli odněkud z dáli anebo z jiné místnosti přicházet. Přes to slyšíme zcela zřetelně. Jsou-li nám kladeny otázky anebo chceme-li se sami tázat, musíme trpný stav na okamžik přerušit, abychom mohli vésti hovor; po té však ihned přejdeme zase v trpný stav.

Jsme-li již v tomto stadiu vývinu, musíme být velmi opatrnými, abychom se nedali svésti vjemy majícími původ v dramatisaci naší vlastní duše anebo v intelligencích nižší astrální úrovně, které se žákovi nejprve projevují, aby ho na př. zastrašily anebo odvrátily od dalších pokusů. V případě tom musí se žák koncentrovati na nějakou vznešenou osobnost, svého mistra anebo na nějakou velikou ideu a pod., aby nízkým mnohdy velmi sprostým a nešlechetným astrálním otázkám nebo odpovědém učinil ráznou přítrž.

Velmi dobrým prostředkem k vyvinování jasnosluchu jest mořská mušle, kterou přiložíme k jednomu uchu; druhé ucho musí být ucpáno. Mušle má býti dosti veliká a pokud lze tenkých stěn a o mnoha závitech. Nesmíme se však šuměním z ní vycházejícím nechati vyrušovati z trpného stavu. V pozdější době můžeme se pokusit cvičiti s volnýma ušima a s očima otevřenýma; výsledky dostaví se rovněž.

Každé cvičení zakončujeme čistícím dechem a cvičíme jednou denně anebo ob den.

Záleží-li žáku na tom, aby vyvinutý jasnosluch uchoval, o čemž nepochybuji ani v nejmenším, neboť nelze si představiti adepta, který by nemohl přímo a kdykoliv navazovat styk se světem astrálním, musí v pozdější době, kdy jasnoslyšení jest již vyvinuto, cvičiti neustále a to alespoň jednou týdně, neboť nedostoupil ještě stupně Mistra, který by ho zbavoval povinnosti konat elementární cvičení. I sám Mistr nepřestává nikdy v životě cvičit, učiniv sobě život jedním Velkým Cvičením.



Psychometrický výcvik.

Psychometrie jest jedním z nejzajímavějších a nejužitečnějších odvětví okkultní vědy a ježto zasahuje do jasnovidnosti a ji v mnohém ohledu doplňuje, nelze přesně určit jejích hranic. Psychometrik bývá obyčejně jasnovidným i jasnoslyšícím podle toho, jak postupoval ve vývinu. Lze-li opravdu někomu záviděti jeho schopnosti, tak jenom psychometrikovi s jeho jemnou, citlivou nervovou organisací. Psychometrik vnímá na př. události spojené s nějakým předmětem již pouhým dotekem nebo položením jeho na čelo. Tak vypravuje na př. Rob. Browning o jednom psychometrikovi, který při doteku jeho (Browningova) prstenu vždy zvolal: „Pokaždé, kdykoliv se dotýkám tohoto prstenu, vidím vraha.“ Prsten pocházel skutečně od jednoho příbuzného dopustivšího se několika vražd.

Vycvičení psychometrikové udávají, že se jim zdá, jakoby byl zkoumaný předmět oživen a jakoby jim vyprávěl svoji historii. Vyvinuté psychometriky lze považovati za „duševní vidce“. Z doteku kovu, nerostu, šperku, dopisu a pod. jsou schopni vyčísti jich minulost. Dáme-li jim kousek zříceniny, jsou s to pověděti nám, jakých událostí byl úlomek svědkem. Jako důkaz uvedu některé příklady z trojsvazkového díla Dentonova, který praví, že by se dějiny jistě ve svém znění změnily, kdyby byly zkoumány psychometricky.

Denton dal svoji sestře Anně do ruky malý kousek mosaiky, jež byla 15. října r. 1760 přivezena do Anglie z Ciceronovy vily v Tuskule na jednom pahorku blíže Frescati, 5 hodin od Říma. Sestra Anna, jež byla vycvičena v psychometrii, neměla o tom ani tušení a když držela nějakou chvíli předmět v ruce, pravila: „Vidím hustý les. Stromy jsou velmi vysoké. Pod těmito vidím mastodonta nebo jakousi předhistorickou obrovskou obludu. Nejzřetelněji vidím hlavu.“ „Pohleď více do doby moderní“, pravil Denton. „Nevidím ničeho, než nějakou pastušku nebo snad lépe jeskyni. Blízko ní jest pramen zastíněný stromovím. Nyní vidím pahorek, po němž kráčí jakýsi starý muž v krátkých kalhotech. Za ním jde velký pes. Poblíž nalézá se velký dům, pravděpodobně letohrádek. Před domem jest loubí. Okna jsou veliká. Muž jest nevelký, oblek má tmavomodrý s velkými bronzovými knoflíky. Dlouhý vlas podobá se paruce nebo copu. Na košili má staromodní manžety.

„Zdá se, že velmi lehko chápe, snadno se orientuje a jest blahovolným. Není pyšným, má však velkou sebedůvěru. Svědomitost a opatrnost jsou velmi vyvinuty, jakož i energie. Usedá pod stromem a nyní stojí u něho velká dáma, jež s ním mluví. Jest oděna staromodně, má velký nákrčník. Nyní vstupuje zase jiný muž do domu. Jest moderně oděn, má světlou vestu, vysoký klobouk a dlouhé kalhoty.“

Několik dní na to dal tentýž předmět svojí choti (velmi vyvinuté psychometričce), která o předcházejícím pokusu nevěděla. Tato pravila: „Pociťuji velký vliv od Anny. Vidím ji držeti nějaký předmět na čele jako mám sama. Zdá se mi, že můj předmět měla již ona v ruce.“ Na to pokračovala: „Vidím kamennou lavici obklopenou stromy a blízko ní rozkošný pramen. Ve vnitřku domu vidím rozličné věci. V jednom z pokojů jest postel, v níž leží jakási chorá osoba 14—15letá. Postel jest široká s vysokými hlavicemi. Působí na mne rozličné vlivy. Je mi těžko.“

Pokus byl přerušen a teprve po 2 až 3 dnech se v něm opět pokračovalo. Pí. Dentonová sdělovala: „Vidím velký dům s kamennými schody, 8 stupňů vede k přednímu sloupu. Dům podobá se veřejné budově. Nedaleko tohoto domu stojí jiný dům, velkolepý. Jsem uvnitř něho. V jednom pokoji vidím různé věci. Nevím, jak je popisovat. Sloh stavby a nábytek jsou takové, jakých jsem ještě nikdy neviděla. Okna jsou vysoká se záclonami, takže světlo nemůže do vnitř pokoje. Vidím mnoho osob, které nemohu dobře rozeznati. Nyní vidím jednoho muže vypadajícího jako sluha; oděv mu sahá po kolena. Má sukni a na ramenou plášť. Obličeje jeho nevidím však zřetelně. Podivuhodné. Vidím řadu vedle sebe stojících lidí. Podobají se vojínům, jsou stejně oděni, mají na hlavě vysokou pokrývku. — Nyní jsem opět v domě.“ „Vyhledej majitele domu,“ pravil Denton. „Vidím tělnatého muže se širokým obličejem a modrýma očima. Září veselostí. Má pohodlný oděv podobný županu, jenom ne tak dlouhý. Jest to muž, jak se zdá, velikého ducha a rozhodného charakteru. Čím může býti? Jest majestátní a dosti geniální. Zdá se mi, že má co činiti s vojíny dříve viděnými, nezdá se to však býti jeho hlavním zaměstnáním.“

Byly to scény z obrazové galerie, v níž se nalézala mosaika a které Dentona více nezajímaly. —

Psychometrií lze vyšetřit z dopisu i charakter pisatele, jenom nesmí býti dopis dlouho nošen osobou druhou. Stává se pak dosti

často, že psychometrik popisuje pak vlastnosti osoby druhé, z níž ulpěla na dopisu její ódická substance.

Paní Dentonová bavívala se v útlém mládí různými nočními scénami, které vidívala svým duševním zrakem. Vidění vysvětlovala si jako následek střídavého tlaku oční tekutiny na oční bulvu. Když však pozorovala, že obrazy vidí i otevřenýma očima za tmy, soudila již jinak. Dělala pokusy v tom směru, že si připravila večer k posteli haldy dopisů, z nichž vzala pak jeden libovolný, dala si jej na čelo a pozorovala. Při jednom takovém pokusu spatřila svého intimního přítele, kterak sedí u stolu a píše dopis. Domnívala se, že se pokus zdařil. Rozsvítila. Jaké však bylo její překvapení, když vyšetřila, že zkoumaný dopis pochází od jednoho zcela obyčejného člověka. Druhého dne teprve objevila, že tento dopis byl přiložen k dopisu onoho intimního přítele, jehož obraz viděla v noci. Tím si ovšem zdánlivou nesrovnalost ve vidění vysvětlila.

Na otázku, vidí-li obrazy ve tmě nebo za světla, odpovídá pí. Dentonová, že čím větší tma, tím obrazy jsou dokonalejšími. To nám připomíná pokusy Reichenbachovy. Jakou práci si dal Reichenbach s odstraňováním vnějšího světla ze svých tmavých kabinetů! Paní Dentonová vypravuje jeden případ vise za denního světla.

V jedné nádražní stanici spatřila při vstupu do vozu velké množství cestujících. Avšak jenom okamžik trvala tato „hallucinace". V následující chvíli viděla, že vůz jest prázdný. Cestující použivše delší zástavky vystoupili z vlaku. Když později vstoupili opět do vlaku, zpozorovala, že jsou totožni s cestujícími dříve viděnými.

Světlo, jež viděné předměty ozařuje, jest podle paní Dentonové jako obyčejné světlo, jednou direktní, po druhé odrazové, nebo diffusní. Osvětlení předmětů bývá různé a také různí psychometrikové vidí předměty jinak osvětleny. Zvláštní jest okolnost, že se psychometrik cítí přenesena do doby a na místo, jež odpovídají jeho popisování. Toto přenesení z „odtud" „sem" pociťují psychometrikové jako nervový otřes, proto nemá býti psychometrik z práce náhle vyrušován, ježto náhlé vyrušení má vždy za následek i několik hodin trvající rozrušení, bolení hlavy a pod.

Jak vyvinujeme psychometrii?

Velmi snadně. Zabalíme několik předmětů jako pepř, sůl, opium, měď, olovo, kamenec a pod. do papíru nebo hedvábné látky; ze zabalených takto předmětů vybéřeme si se zavázanýma očima jeden, položíme jej třeba na čelo a sedíme asi půl hodiny v trpném stavu pozorujíce pocity, které se nás zmocní. Mnohdy při prvním sezení pocítíme na př. palčivou chuť na jazyku, měli-li jsme v ruce pepř, nebo usínáme, drželi-li jsme opium, dostáváme průjem, zkoumali-li jsme nějaký projímavý prostředek a pod.

Ovšem také zde nutno uvésti se nejprve v aktivní koncentraci a použít síly magického přání, aby se psychometrická schopnost co nejdříve probudila a nejkrásněji vyhranila. Po koncentrační fási uvedeme se v trpný stav, v němž dostáváme vlastní vjemy a pocity. Pokusy máme konati v klidném, odlehlém pokoji, abychom nebyli okolím zbytečně vyrušováni.

Chce-li se žák přesvědčiti, co dělá na př. vzdálený jeho příbuzný, usedne, zaváže oči, ucpe uši (což v pozdější době může odpadnout) a koncentruje se za rytmického dýchání na onu osobu asi po 5—10 minut a uvede se v trpný stav. Za malou chvíli obdrží o momentálním jednání oné osoby vjemy buďto přímo visemi anebo ve formě náhlých představ a nápadů, k oné osobě se vztahujících. Úspěch se značně urychluje, drží-li žák ve své ruce nějaký předmět, který dotyčná osoba nosila, který je tedy nasycen jejím ódem (pranou), na př. kadeř, kapesník, nebo onou osobou dechem magnetisovaná fotografie a p., a koncentračně naň zírá.

Psychometrie užívá se se znamenitým úspěchem v lékařství, neboť z pocitů a dojmů lze lehko souditi na zdravotní stav člověka, kterého jsme na př. uvedli v raport s psychometrikem.

Psychometrik drží obyčejně nějakou dobu ruku pacienta a za malou chvíli pociťuje tytéž bolesti a v těch samých místech a orgánech jako pacient. Podává nám o chorobě jeho překvapující zprávy. Bolestných pocitů, které nejsou ovšem tak silné, lze se mu snadno zbaviti koncentrací. Této diagnostické methody používají nyní hojně v Americe a Anglii, kde mají přece jenom pro vše větší porozumění a praktičtější smysl než u nás. Při řádném vyvinování psychometrie můžeme se naditi krásných výsledků. Tyto nám zajisté mnohonásobně odmění naši námahu a práci, kterou jsme vložili do díla. Psychometrie otvírá nám jiné světy, rozšiřuje náš obzor a dává vytušiti vnitřní jakost nějaké věci do nejmenších detailů.

Poznáváme, vnímáme nejenom vnější formu, nám zjevuje se duše předmětu a její vztahy k věcem třeba sta mil vzdáleným.

Pojem prostoru a času mizí. Vidíme v minulosti jako v přítomnosti. Před naším zrakem odehrávají se scény té nejzazší minulosti a stáváme se takořka svědky různých ér v životě člověčenstva.

Psychometrii může vyvinovati každy, ovšem třeba i tu jakési systematičnosti, rozmyslu, zdravého úsudku a logiky. Jeden nezdařený pokus nesmí žáka odstrašiti, musí býti vytrvalý, trpělivý a zase trpělivý, aby něčeho docílil.



Astrální vědomí a libovolné vyvolávání snů.

Snad se všichni dobře upamatujeme na studijní doby, kdy tak mnohý z nás při řešení obtížného matematického úkolu bezvýslednou námahou a z únavy usnul a ráno po probuzení ke svému velkému překvapení konstatoval, že úkol, s nímž večer ani hnouti nemohl, se mu zcela rozjasnil a snad dokonce nalezl i písemné vypracování úkolu ležící vedle na nočním stolku. Případy podobné nejsou tak vzácné a poukazují na jakousi intensivní činnost naší duše i za spánku. Jest to vyšší podprahové neboli astrální vědomí člověka — „transcendentální subjekt“ prof.Karla du Prela — které po vypnutí obyčejného vědomí nastupuje v činnost. Fysický člověk usíná, astrální bytost se probouzí. Za takového probuzení astrálního vědomí vybavují se i některé duchovní schopnosti a magické síly, které za bdění obyčejně v člověku dřímají, a projevují se nějakou činností. Tak astrální vědomí pilného studenta vnuká mu ve spánku vhodné inspirace, ano někdy působí na spící tělo tak mocně, že toto vstane a pod vládou astrální bytosti vykonává čin odpovídající myšlence, jíž bezprostředně před spaním se student intensivně zabýval. Astrální vědomí člověka přejímá vyplnění rozkazů a přání daných jemu za bdění, a na této skutečnosti zakládá se celá řada jevů, jimiž se chceme v následujícím zabývati.

Abychom vyvolali určitý sen, použijeme dráždidla, a to buď čistě fysického a nebo mentálního (myšlenkového) podle toho, chceme-li povzbuditi k činnosti nižší podprahové vědomí („nepovědomé“ Eduarda Hartmanna), souhrn „temných představ“ školských psychologů, a nebo vyšší, transcendentální vědomí du Prelovo, čili jak my říkáme, vědomí astrální. Naše obyčejné bezvýznamné sny vyvěrají právě z nižšího podprahového vědomí a jsou směsí nejrůznějších obrazů z blízké nebo daleké minulosti, někdy velmi bizarní, podle stupně činnosti fantasie snícího.

Všeliké životní procesy jako zažívání, oběh krve, dýchání a pod., jakož i pathologické změny v jednotlivých orgánech, vtiskují snům určitý ráz a zabarvení. Tak ti, kdož trpí chorobami dýchacích ústrojů sní o dušení, tonutí, o namáhavém stoupání do vrchu a pod. Trpí-li jednotlivec chorobou srdeční, má sny o nebezpečných situacích hrozících mu smrtí atd. Sny takové, ač jinak bezvýznamné pro budoucnost, mohou nám býti dobrým ukazovatelem ve sféře našeho zdraví. Z nich můžeme souditi na náš zdravotní stav, na orgánové poruchy, jimiž trpíme.

Také zevnější popudy mají velký vliv na utváření snů. Jemné stříkání vody (květinovým nebo jiným rozprašovačem) na čelo spícího vyvolává v něm sen o dešti, vzdálené bouchání sen o hřmění, občasné škrtání fosforovou světelkující zápalkou (před očima) nechává zase sníti o blýskání, ohňostroji, raketách atd. Podobně účinkují na spícího také různé aromatické látky a vůně; tak náhlé zavanutí růžového parfému vyvolá u spícího sen o růžovém sadě, silice smrková opět sen o jehličnatém lese atd. A tu musíme sobě zapamatovati, že každý popud ze zevnějška, ať již působí ve spánku na ten nebo onen fysický smysl, vyvolává věrně tytéž obrazy, scény a nebo situace, jichž jsme byli kdysi svědky za bdění a za takovéhož působení tohoto popudu. Tak na př. arie z „Psohlavců“, jemně a tlumeně hrána ve vedlejším pokoji, vyvolá u spícího, který byl této hře přítomen, tutéž divadelní scénu, k níž se ona arie vztahuje, ve všech detailech i v časové posloupnosti.

Podobně jako dráždidla sluchová účinkují i dráždidla chuťová, čichová a hmatová a na tom se právě zakládá umělé vyvolávání snových obrazů a scén nebo událostí, které jsme kdysi skutečně prožili. Dráždidlo takové vyvolává celou řadu představ v takovém pořadí, jak ve skutečnosti kdysi za sebou následovaly. Učiňme příklad s divadelním kusem. Některá hra se nám obzvláště líbí a přáli bychom si ještě jednou ji prožíti ve snu. Jak to učiníme? Jdeme do divadla a v okamžiku, kdy se zvedá opona, vezmeme do úst k tomu účelu již připravenou nějakou silně aromatickou látku, na př. hřebíčkový květ, a během bedlivého sledování hry jej žvýkáme. Jakmile opona klesá, hřebíčkový květ z úst odstraníme a vložíme do úst jinou aromatickou látku, odlišnou od prvé, na př.

kousek zázvoru, kterýž během celé přestávky necháme v ústech. Při opětovném zvednutí opony, odstraníme zázvor a vložíme do úst zase hřebíčkový květ a takto opakujeme po celou dobu trvání hry. Chceme-li nyní vyvolati sen o dotyčné divadelní hře, třeba za několik dní, připravíme si slabý odvar hřebíčkového květu (použili-li jsme hřebíčku), pokropíme jím (ne mnoho) svoji podušku a ulehneme. Hřebíčkové aroma vycházející z podušek a působící na náš čich, vyvolá věrně se všemi detaily divadelní hru, o níž jsme chtěli sníti a to tak, že jednání následují přesně jedno za druhým. Hřebíčkové aroma vyvolalo tu celou řadu obrazů, jimž jsme byli přítomni ve skutečnosti za působení této aromatické vůně. Zázvor měl zde úlohu neutralisační, t. j. použili jsme ho jenom proto, aby se nám v obrazy a scény o divadle nevetřely ve snu obrazy z přestávky jako hluk, všední zábava sousedů a pod., krátce aby jenom scény samotné hry byly nám ve snu reprodukovány. Takovýsen můžeme sobě vyvolati týmž dráždidlem několikrát za sebou, avšak sny jsou čím dále tím nejasnější, až po nějaké době účinek téhož dráždidla vypoví nám službu docela. Proto není radno dlouho používati jednoho a téhož dráždidla, nýbrž voliti ta nejrůznější a ke každé scéně, již chceme ve snu vyvolati, jiné. Totéž platí o prostředcích neutralisačních, které nutno rovněž měniti. Látek můžeme použíti nejrůznějších, na př. k podráždění skořice, k neutralisaci pepře a nebo naopak; parfému fialkového a vanilky, zázvoru a kmínové silice a mnoho a mnoho jiných. Užíváme-li přímo parfému, dlužno po celý čas vnímámi (v našem případě po dobu trvání hry) k němu čichati. Budiž pravidlem: Při vnímání (skutečném prožívání něčeho) voliti prostředek silnější, vonnější, při reprodukování ve snu (pro postřikování podušky) odvar a nebo roztok pokud možno slabý. Konáme-li více pokusů, nutno vésti záznam, kterých aromatických látek jsme použili a k jakému obrazu, abychom si je při reprodukování nespletli.

Také prostřednictvím smyslu hmatového můžeme vyvolati podobné zjevy. Na př. během příjemné zábavy s nějakou nám obzvláště milou osobou navlékneme prsten na prst, na němž nikdy prstenu nenosíme, na př. na palec. Po rozloučení navlékneme prsten na obvyklý prst. Chceme-li nyní reprodukovati onu zábavu ve snu, navlékneme jednoduše opět prsten na palec a usneme. Takovým způsobem lze oživiti ve snu ty nejrozmanitější obrazy ze skutečnosti a žáku naskytá se tu možnost k experimentování ta nejrozsáhlejší. Také zde velmi napomáhá před spaním vhodná koncentrace, ačkoliv není nutnou, neboť vybavování představ děje se tu zcela mechanicky fysickým dráždidlem.

Až doposud zabývali jsme se působením na nižší podprahové vědomí a jeho činností; nyní přejdeme k vlastnímu astrálnímu vědomí. Řekli jsme, že astrální vědomí přejímá plnění rozkazů a přání, daných jemu bdícím člověkem bezprostředně před spaním. Tato skutečnost poskytuje nám ohromné pole k experimentování a zkoumání a podává nám klíč ke mnoha tajemstvím jak člověka tak celého vesmíru. Pomocí astrálního vědomí můžeme kromě vyvolávání určitých snů působiti na realisování veškerých našich přání, na rozluštění největších záhad, můžeme probuditi ty nejrozmanitější duševní vlastnosti, schopnosti a magické síly, lze nám zkrátka přetvořiti celou naši bytost do nejhlubších základů.

První a nejdůležitější podmínkou jest, abychom bezprostředně před spaním byli ve stavu jednomyšlenkovitosti, to jest, abychom intensivně s vyloučením všech ostatních myšlenek soustředili se na jednu jedinou myšlenku, která se má realisovati. Chceme-li vyvolati na př. sen o nějaké osobě, musíme se na toto přání dokonale soustředit, abychom s oním přáním v pravém slova smyslu usnuli, aby poslední naše myšlenka tomuto přání v momentu usínání náležela. Tedy koncentrace par excelence. Má-li se pokus zdařiti, nutno 3 hodiny před spaním zdržeti se jídla a všech dráždivých nápojů jako alkoholu, kávy a čaje. Také se nemá kouřit. Jakmile ulehneme, koncentrujeme se na naše přání způsobem již uvedeným a snažíme se rytmicky dýchajíce usnout. Takovým způsobem lze vyvolati ty nejlibovolnější sny, ba i sny prorocké, usneme-li s přáním, aby se nám ve snu předvedl obraz nedaleké budoucnosti naší nebo jiné osoby. Vhodnou koncentrací na nějakou magickou schopnost (před spaním) probudí se ona po několika pokusech; ovšem vhodná cvičení vyvinovací výsledek jenom urychlují. K činnosti podrážděné astrální vědomí projeví se v nás nádhernými inspiracemi, takže i v denním povolání bude nám ono ku prospěchu. Činnost jeho jest podobnou magické síle přání, jenže jest mocnější této a vyžaduje již určité duchovní pokročilosti.

Jako působíme na astrální vědomí vlastní, lze nám působiti i na astrální vědomí člověka jiného. Takového působení užíváme obyčejně jako výchovného prostředku u dětí a u osob, jichž mravní vědomí silně pokleslo. Šeptáme spící osobě u ucha na př., aby zanechala té nebo oné vášně, náruživosti nebo zlozvyku, ovšem tak,

aby se neprobudila. Vystříhejme se oslovovati ji při tom jménem; mohla by se probuditi a námaha naše byla by marnou. Jest to jakýsi druh suggesce, jíž probouzíme astrální vědomí spícího a nutíme je jednat v jejím smyslu. Prostředek velmi osvědčený.



Principy pranické léčby.

Již v kapitole o psychickém dechu zmínil jsem se o léčení pranou; v této části řečené poněkud rozvedu. Pranická léčba jest totožnou s tak zv. léčením magnetickým. Životní magnetism není než jinak pojmenovanou kosmickou energií (pranou) modifikovanou v lidském organismu a přeměněnou v energii nervovou. Systémů magnetické léčby jest několik a lze říci, že každý magnetisér má svůj vlastní způsob léčení. Ovšem zakládají se všechny systémy na principu vyzařování nervové energie z těla a na vůlovém dráždidlu vyvolávajícím mocnější výrony, které se pak v těle podle pacientovy nemoci vhodně rozvádějí, působíce léčivě na ten který chorý orgán. Vedle magnetické síly, která jest vlastním léčivým činitelem, jest zde tedy činnou vůle, která působí na hojnější exteriorisaci nervové síly a jež určuje směr jejího proudění, a na to nesmíme zapomenouti. Jest známo, že magnetisér rozrušený nebo takový, který nedovede se řádně soustředit a chtít vyléčiti nějakou chorobu, nemá pražádných úspěchů anebo velice malých. Také jasnovidci pozorují u takových povrchních magnetisérů-fušerů slabý výron z jejich prstů. Z toho vysvítá, jak mocně působí na magnetické emanace vyškolená vůle. Proto také indičtí jogové kladou velký důraz na vnitřní chtění při léčbě tvrdíce, že lze docíliti jejich prajednoduchou methodou větších a pozoruhodnějších resultátů než některým z osvědčených a velmi složitých léčebných systémů moderních magnetisérů.

Hlavní princip pranické léčby spočívá v nahromadění prány v těle magnetiséra rytmickým dýcháním a vhodně užitou vůlí a v rozvedení oné (prany) po celém těle pacienta, čímž oslabené nebo choré jeho orgány se znovu oživí a posílí. Lečitel musí sobě jasně v mysli představiti za použití vhodné koncentrace, že z jeho prstů, jimiž se dotýká chorého místa, tryská mocný proud léčivé božské síly a vniká v bodě doteku do těla pacientova, v němž vyvolává obrat k lepšímu. Občas sjíždí rukama přes choré místo a dělá jimi pohyb, jakoby chtěl s rukou něco setřásti. Po jedné takové magnetické operaci musí si lečitel dobře umýt ruce ve studené vodě, aby nepocítil sám na sobě nějakých defektů anebo aby nepřenesl chorobu na jiné. Voda jest tu pohlcovačem chorých fluidů, ulpělých na rukou magnetiséra. Rovněž se doporučuje po magnetisaci použíti čisticího dechu.

Magnetisér má dbáti, aby jeho vystupování vůči pacientu bylo jemné a příjemné, aby vzbuzoval důvěru a víru ve svou moc a sílu. Má pečovati úzkostlivě o fysickou čistotu a snažit se všemožně vystříhati se všeho, co by pacientu bylo odporným, nepříjemným, jako mnohomluvnosti, podrážděnosti, netrpělivosti a pod. Také dech má mít čistý, nezapáchající. Při každém léčení má sobě magnetisér počínati asi takto:

1. Důkladné omytí rukou studenou vodou a tření až do zahřátí.

2. 5 minut rytmického dýchání.

3. Vložení rukou se slabě zakřivenými prsty na choré místo, nejlépe na nahé tělo, při čemž nutno upřeně, avšak klidně dívat se na nosní kořen pacientův s koncentrací, aby se proud oživující síly rozlil a řádně rozvedl v chorém organismu a přinesl žádoucího ulehčení a konečného uzdravení.

4. Potírání chorého místa. Setřásající pohyb rukama každou třetí minutu.

5. Očišťující dech a omytí rukou.

* * *

Dokončili jsme stupeň druhý. Žák stal se duchovním Tovaryšem, kandidátem Mistrovství. Probudil v sobě psychické síly, které dlouho, velmi dlouho dřímaly v hlubinách jeho nitra. Směřovala-li učebná látka prvého stupně k jakémusi upravení půdy pro vyklíčení duchovních semen, vzrostla nyní ona semena svědomitým praktikováním předpisů stupně druhého v mocnou rostlinu vyhnavší nádhernými květy vnitřního poznání. A bělostné květy duchovní čistoty s purpurovými kalíšky kosmické všelásky otvírají se stále víc a více oplodňujícímu vlivu slunce božského sebepoznání a slibují nadějné a bohaté plody . . .

Všichni, kdož došli jste až sem, neváhejte postoupiti výše. Nalézáte se na žebříku, po němž lze vystoupiti do nebes jako sestoupiti do hlubin psychických temnot a vírů. Střezte se probuzených schopností a sil zneužíti, neboť toto chová v sobě zárodek jistého zničení vás samotných. Šlápněte na hlavu hadu sobectví a staňte se neposkvrněnou Pannou počavší Duchem božské svatosti. Pracujte k porodu Syna-Mistra, neboť jedině On spasí vás a vysvobodí z tenat klamavé hmoty.



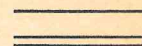
STUPEŇ MISTRA. ::







STUPEŇ MISTRA.



Každou vážnou a opravdovou duchovní snahou upozorňuje žák na sebe vyšší spirituelní intelligence, Mistry Neviditelna. Dospěl-li tovaryš až sem, dostává duchovního vůdce, učitele, guru, jak říkají Indové, který ho na nebezpečné stezce okkultního vývinu ochraňuje a vede. Není třeba jezditi do daleké Indie, k himalajským mistrům, opravdový žák naváže duchovní, někdy i čistě fysické styky se svým mistrem na každém místě zeměkoule. Prostor i čas nehrají tu žádnou roli. Z počátku jeví se vliv Mistra inspiracemi a zvláštním vnitřním pocitem jakéhosi vedení; později projeví se žáku Mistr i v těle astrálním, které může nabýti takového zhuštění, že činí dokonalý dojem těla hrubohmotného. Tehdy stává se žák účastným přímého Mistrova poučování. Leč doba ta jest snad ještě dalekou. Tovaryš musí se připravovat, pečlivě připravovat, než překročí prah Nejvyššího Tajemství. Proto sleduj, tovaryši, stejně bedlivě návody a předpisy, jež tvoří učebnou látku stupně posledního.

□ □ □

Spirituelní dech.

1. cvičení.

Ulehneme anebo usedneme pohodlně na židli a necháme svalstvu ochabnouti. Dýchajíce rytmicky meditujme o svém vyšším „já“. Představujme si, že jsme bytostí nezávislou na lidském těle, které můžeme kdykoliv opustiti. Nestotožňujme se s fysickým tělem, nýbrž považujme je za pouhou schránku, jíž toliko po čas pozemského života používáme. Mysleme si, že jsme bytostí schopnou v prostoru volně se pohybovati, že naše hmotné tělo jest nám sice nutným nástrojem, že však lze nám také existovat bez něho. Ignorujme je průběhem cvičení docela. Brzy budeme mít pocit, jako bychom se nalézali mimo tělo, jakobychom byli bytostí étherickou. Cvičení nechť trvá 20 minut.

Cvičení to nekonejme příliš často; dostačí jednou za tři dny, neboť vystavujeme se tu nebezpečí, že se v podobných meditacích naprosto ztratíme, že se staneme snílky, kteří rádi opouštějí fysickou pláň a prodlévají stále v oněch závratných výšinách, zanedbávajíce povinností, jež uložila jim karma ve světě hmotném.

2. cvičení.

Poloha těla jako v předcházejícím cvičení. Dýchajíce rytmicky meditujme o našich vztazích k Duchu všehomíra, jehož jsme částí. Představujme si, že jsme s každou sebe nepatrnější částí Všeducha úzce spojeni, že vše, co připravujeme jiným, připravujeme i sobě, že jsme Jednotou, že pociťujeme všechny vesmírové vibrace a že jsme účastni božské moci, síly a moudrosti. Při každém vdechu představujme si, že přijímáme mocný proud prany, který při vydechování vysílejme s myšlenkou Nejvyšší Lásky všemu vesmírovému tvorstvu.

Cvičení máme konati jenom tehdy, pociťujeme-li jakési vnitřní povznesení; jinak nemáme s ním započínati.



Vědomé vymisťování astrálu.

Podle okkultismu jest astrální tělo druhým principem člověka. Jest to věrná étherická kopie těla fysického, z něhož může se za jistých okolností i vymístiti, t. j. opustiti je a jednati zcela samostatně, na něm nezávisle. Fantomy zemřelých, spiriticky materialisovaní duchové, dvojníci lidí živých, magicky vyvolané bytosti jsou jenom různé manifestace jednoho a téhož principu, astrálního těla, oživeného nějakým vědomím.

Astrální tělo jest nositelem životní síly, proto opustí-li ono nadobro tělo fysické (při smrti), umírá toto a spěje k rozkladu. Při dočasném opuštění těla hmotného jest s ním astrální tělo spojeno ódickou páskou, jíž udržují se tělesné funkce v rovnováze. Toto étherické sympatické spojení obou těl jest tak mocné, že jakékoliv podráždění těla astrálního okamžitě sděluje se i tělu fysickému, na němž projeví se účinkem odpovídajícím prvotnímu podráždění. Tak bodne-li někdo kovovým hrotem do vymístěného fantomu živého člověka, na př. do ruky, objeví se na fysickém těle v tom samém místě bodná rána. Takovým způsobem lze i člověka zničiti a moderní čarodějové zbavují se tak často svých nepřátel. Tím vyniká i oprávněnost a velká důležitost magických mečů při magických evokacích, o čemž nelze mně v tomto dílku obšírněji pojednávati; poukazuji v tom ohledu na výtečné dílo MUDra. Gerarda Encausse „Praktická Magie“, jež vyšlo nákladem Ústředního nakladatelství okkultních děl v Žižkově.

Vysílání astrálního těla vyžaduje pro obyčejného člověka, který neprodělal stupně učeníka a tovaryše, velmi velké námahy, neboť astrální tělo jeho jest ještě úzce spojeno s tělem hmotným, pod jehož vládou se nalézá. Avšak ten, kdo neúnavnou prací a vytrvalostí dospěl až ke stupni mistra, ten, kdo stálým cvičením indické jogy uvolnil ona železná pouta vížící tělo astrální k tělu fysickému, ten snaživec a jeden z vyvolených bude míti práci poměrně snadnou. Zapamatujme sobě dobře, že klíčem k vysílání astrálního těla jest „soustředěná síla vůle“.

1. přípravné cvičení.

Zbaveni tísnívého šatu usedneme pohodlně do lenošky u otevřeného okna. Je-li počasí deštivé nebo sychravé, necháme okno zavřené anebo oblékneme teplejší volný šat. Dýchajíce rytmicky po 5 minut koncentrujeme se na vyslání astrálního těla. Pozorujíce na obloze uhánějící mráčky živě sobě představujeme, že se pozvolna zvedáme z lenošky, že stoupáme výš a výše až k mráčkům, s nimiž plujeme ve volném prostoru. Tato představa má být tak intensivní, že zapomínajíce svoji hmotnosti máme míti pocit opravdového vznášení. Ukončíme čistícím dechem. Cvičení má trvat 20—30 minut. (Použijeme opět budíčka.)

Podobně můžeme cvičit i ve volné přírodě ležíce v trávě na odlehlém místě. Po několika dnech tohoto cvičení přistoupíme ke

2. přípravnému cvičení,

jímž docilujeme kataleptického (ztrnulého) stavu, který jest hlavní podmínkou k docílení skutečného vymístění. Není to snad katalepsie bezvědomá, nýbrž za plného fysického vědomí. Cvičíme následovně:

Ulehneme pohodlně na postel anebo na rohožku (jsme-li v přírodě do trávy) a po 5 minut rytmicky dýcháme za povšechného ochabnutí svalstva. Na to sobě živě představujeme (koncentračně), že naše tělo ponenáhlu upadá do ztrnulého stavu; nejprve chodidla, pak lýtka, stehna, trup, ruce, krk až celé tělo. Musíme míti dokonalou představu, že nemůžeme tělem ani hnouti. Tato imaginační ztrnulost přejde po několika cvičeních ve skutečnou, avšak vědomou ztrnulost, jíž silným aktem vůle dovedeme se snadno zbaviti a kteráž ostatně po krátké době mizí sama sebou. Cvičení trvá 20—30 minut.

Vlastní vymístění.

Před tímto pokusem nesmíme požíti ničeho po dobu 3 hodin. Ulehneme opět ve volném šatě na pohovku nebo svlečeni na postel, necháme svalstvu ochabnouti a rytmicky dýchajíce po 5 minut koncentrujeme se na přání vymístiti astrální tělo. Pokusu velmi napomáhá ucpání uší vatou a zavázání očí.

Po té uvedeme se naznačeným způsobem do katalepsie a koncentrujíce se na zdar v pokusu přejdeme asi na 5 minut v trpný stav. Na to si velmi živě představujeme, že vystupujeme pomalu z fysického těla; údy (astrální) oddělují se od údů, trup (astrální) od trupu, hlava (astrální) od hlavy, až vidíme vedle sebe ležeti fysické svoje tělo. Prostor i hmota nečiní nám žádných překážek. Máme slastný pocit nebývalé volnosti a svobody; stoupáme výš a výše až k nebetyčným, nadhvězdným výšinám. Experiment má trvati z počátku 30—40 minut, později až hodinu. Použijeme tu opět budíčka.

Po nějaké době pozměníme pokus tím způsobem, že představu o stoupání do výše nahradíme představou o procházení se po pokoji, celém bytě, domě, ulicí, městem atd. Při tom musíme sobě představovati, že chodíme jako ve fysickém těle, že otvíráme dveře, stoupáme po schodech nahoru, odmykáme vrata klíčem atd. Když

jsme takto cvičili několik dní, snažíme se v témž stavu přinésti z vedlejšího pokoje do místnosti, kde ležíme, nějaký lehčí předmět, na př. péro, sklenici, knihu a pod. Po několika pokusech zkonstatujeme k svému překvapení, že předmět skutečně se naléză nyní v pokoji, kde cvičíme. Abychom se přesvědčili, že předmět jsme odnesli skutečně astrálním tělem, ne snad v jakémsi vědomém polosomnambulním stavu způsobem obyčejným, necháme se v pokoji zamknouti. Tím vyloučíme naprosto možnost přenesení předmětu tělem fysickým. Po několika zdařilých pokusech v tom směru, pozměňme pokusy tak, abychom se snažili na př. svému vzdálenému příteli učinit se viditelnými, upozornit ho na sebe dotekem a pod. Pokus opakujeme tak dlouho, až se nám úplně zdaří.

Kdo jednou vycvičil schopnost vědomě vyslat dvojníka, pro toho není v prostoru překážek. Vyšle svůj astrál v několika minutách do nejvzdálenějších zemí. Hmota mu nepřekáží, neboť jí dokonale proniká. Žije dvěma životy, fysickým a duchovním. Blaze mu, zpřetrhal on okovy hmoty a dobyl nebeské volnosti.



Pohybování předměty vůlí.

Vyškolil-li žák svoji vůli do té míry, že může podle libosti pohybovati neživými předměty bez dotknutí se jich nějakou částí fysického těla, dosáhl opravdu stupně, o jehož významu nemůže si obyčejný člověk učiniti ani přibližné představy. Zdánlivě neživá hmota poslouchá jeho rozkazů. Tak zv. spiritické přínosy, pomýkání stolu, přenášení nábytku a jiných předmětů z místa na místo jsou pro něho hračky, na něž nemusí čekati s bezvolným mediem dlouhé a dlouhé doby; provede vše kdykoliv a v každém prostředí. Zdá se, že pro něho není nic nemožným; vše poslouchá jeho magické vůle. Jest skutečným mistrem. — Jak trainujeme svoji vůli k podobným experimentům? Následovně:

1. cvičení.

Na dlouhý ženský vlas zbavený tuku (24 hodinovým máčením v étheru) připevníme voskem korkovou kostku (asi 1 cm^3) a nyní zavěsíme tento vlas na strop nebo na nějaké vyšší místo tak, aby visel volně ve vzdálenosti asi $^1/_2$ m od našich očí směrem

nahoru i do předu, ležíme-li na pohovce. Po upevnění a ustálení vlasu v pohybu ulehneme pohodlně na pohovku a dýchajíce rytmicky po 5 minut, zíráme upřeně na korek a koncentrujeme se na přání, aby se korek rozhoupal. Po několika experimentech se nám to podaří. Později můžeme připevniti na vlas nějaký těžší předmět, na př. kousek skla, kovu a pod. a operovati týmž způsobem. Po několika zdařilých experimentech přistoupíme k pokusu následujícímu, poněkud již obtížnějšímu.

2. cvičení.

Sedíce pohodlně na židli a rytmicky dýchajíce snažíme se svojí vůli vyšinouti z původní polohy skleněnou kouli ležící na hladké skleněné podložce. Samozřejmě musíme i při tomto pokusu použíti vhodné koncentrace a síly magického pohledu. Za malou chvíli počne se koule na skleněné desce pohybovati. V začátcích doporučuje se jemně kroužiti slabě zakřivenými prsty nad koulí ve vzdálenosti asi 2—3 cm.

Postupně přikročujeme k experimentům ještě obtížnějším. Uvádíme do pohybu v určitém směru sklenici, větší nádoby, menší pak větší nábytkové předměty atd. Také zde vytrvalý cvik dělá mistra.

3. cvičení.

Jsme-li s to pohybovati neživými předměty, musíme se nyní pokoušeti o zastavení pohybujících se předmětů. Za tím účelem konáme následující cvičení:

Usedneme do lenošky a zíráme upřeně na kyvadlo hodin visících před námi na zdi. Při tom ovšem rytmicky dýcháme a koncentrujeme se na přání, aby se pohybující kyvadlo zastavilo. Po nějaké době se nám pokus k našemu velkému překvapení zdaří. Cvičení můžeme prováděti v nejrůznějších variacích, od zastavení kyvadla až po zastavení ptáka v letu. Nezapomeňme, že i zde jest vlastním hyblem mocný akt silně koncentrované vůle.

□ □ □

Vyšší magické schopnosti a stavy.

Spirituelní meditace.

Následující cvičení má prováděti mistr nepřetržitě 3 hodiny nejméně 3krát týdně po dobu 2—3 měsíců. Obnaží prsa a koncentruje se úsilovně na sluneční pletivo (plexus solaris) s přáním, aby se v něm rozvinula nejvyšší duchovní síla a moc. Po celou dobu cvičení rytmicky dýchá a nepropouští ani jediné cizí myšlenky v koncentrační skupinu představ. — Cvičení má se konati v noci. Asi za 3 měsíce přikročí k vyvinování vyšší passivity.

Spirituelní trpný stav.

Mistr se opět koncentruje na sluneční pletivo (s týmž přáním jako při spirituelní meditaci) po 30 minut, načež se uvede pro dalších 30 minut do trpného stavu. Po půl hodinném trpném stavu koncentruje se opětně na sluneční pletivo a tak pokračuje po celé 4 hodiny. Cvičí zase po 3 měsíce nejméně 3krát týdně (v noci).

Úkaz levitace. (Vznes fysického těla.)

Mistr usedne se skříženýma nohama po způsobu orientálců na zemi a krouže neustále hlavou jedním směrem s leva na pravo a rytmicky při tom dýchaje koncentruje se na přání, aby se vznesl. V prvních cvičeních může koncentrační myšlenku šeptati. Cvičení koná tak dlouho a bez přestávky až nastane vznes.

Chce-li mistr docíliti jiného fenoménu, provádí tutéž proceduru s kroužením hlavy za koncentrace odpovídající žádanému úkazu. Tak koncentruje-li se na přání, aby se dematerialisoval (odhmotnil) a na jiném místě opět zhmotnil a učinil viditelným, nastupuje ihned úkaz dematerialisace s následnou materialisací. Podobně provede bez tyglíků a retort alchymickou transmutaci, přemění svoji osobnost, docílí nezranitelnosti, schopnosti choditi po vodě a mnoho jiných fenoménů, které ve starém a novém zákoně zvány byly zázračnými a jež v moderní době studují učenci a shrnují pod název okkultismu.

Pokročilý mistr nebude mít už ani zapotřebí kroužit hlavou, neboť nastoupí u něho podmínečný stav k vyvolání oněch fenoménů již pouhou koncentrovanou vůlí.

* * *

Dospěl-li mistr až sem, nebude mu více zapotřebí rad, jež tuto podávám a které sdělují indičtí jogové svým žákům. Půjde svojí vlastní individuelní cestou a vstoupí do řad těch, z jichž středu byl mu dříve přidělen duchovní vůdce.

Nebude proň v kosmu žádného tajemství. Spirituelní koncentrací na kterýkoliv předmět projeví se mu vnitřní jeho podstata, bude čísti ve vesmíru jako v otevřené knize. Nebude místečka v celých hvězdných systémech, kamž by nedosáhl duchovním svým zrakem, nebude myšlenky, které by nedovedl z lidské duše vyčísti. Pouhou vůlí zastaví tepot svého srdce, utiší bouřný proud krve, přeruší dýchání, aniž by nastala smrt. Pocit hladu, žízně, tepla, zimy, bolesti leží v dosahu jeho vůle a lze mu všechny tyto pocity okamžitě vyvolati nebo zapuditi.

Jeho vědění a moc jsou nekonečné, absolutní; jest vševědoucím a všemohoucím jako sám Bůh. Jest jeho nejvyšším projevem. Jest pánem svého těla, naprostým jeho vládcem, neboť zlomil také osten smrti. Pije z živých vod Nesmrtelnosti. Jsa neustále činným a věčně se zdokonalujícím pomáhá nejen lidstvu, ale i všemu vesmírovému tvorstvu na dráze pokroku, bdí jako starostlivý otec nade všemi bytostmi v součinnosti s jinými duchovními velikány, kteří právě tak jako on prodělali bolestnou zkoušku ohněm pozemské jsoucnosti a stali se vlastní prací, jenom vlastním přičiněním, bez jakéhokoliv aktu božské milosti dokonalými. Jest adeptem vůle, Velmistrem Vyvolených.



Opravy tiskových omylů.

Str. 32.,	řádek 12.	s hora,	místo	*odpuzovány,*	správně	*odpuzováni.*
„ 52.,	„ 2.	z dola,	„	*již*	„	*jíž.*
„ 64.,	„ 13.	s hora,	„	*níkdy*	„	*nikdy.*
„ 72.,	„ 13.	„	„	*o divadle*	„	*divadelni.*
„ 72.,	„ 18.	„	„	*téhož*	„	*tohoto.*

Kapitoly Pranayama a Psychometrický výcvik jsou téměř doslovným opakováním článků téhož autora Vedanta joga a Psychometrie v II. ročníku časopisu Isis a Paracelsia.

OBSAH:

